

Kuchyňa Južného Sudánu



ADDAS

Červená šošovicová polievka

Ingrediencie (8 porcií):

2 šálky červenej šošovice
1 malá cibuľa (červená alebo biela)
2 lyžice oleja
2 lyžice paradajkovej pasty
¼ červenej papriky nakrájanej na kocky
Mletá rasca
Čierne korenie
Soľ

Postup:

1. Prepláchnite šošovicu v studenej vode.
2. Kým sa bude šošovica variť (30min), opražte na oleji cibuľku, kým jej okraje nezhnednú. Pridajte prelisovaný cesnak a smažte asi 1min.
3. Pridajte paradajkovú pastu a premiešajte. (asi pretlak)
4. Pridajte 1 šálku vody a povarenú šošovicu.
5. Okoreňte podľa chuti červenou paprikou, mletou rascou, čiernym korením a soľou.
6. V prípade potreby pridajte ďalšiu vodu k udržaniu správnej konzistencie polievky. Varte 15 min.
7. Hotovú polievku podávame s čerstvým koriandrom.



DAMA BE POTAAATAS

Ingrediencie:

6 cibúľ
4 lyžice paradajkového pretlaku
1/3 šálky oleja
3 strúčiky drveného cesnaku
250g hovädzieho mäsa
3 šálky vody
3 paradajky
Štipka zeleného korenie
1 lyžička soli
1 lyžička kardamómu
1 lyžička škorice
2 zemiaky



Postup:

1. Cibulú nakrájajte na malé kúsky a na miernom ohni posmažte na oleji.
2. Poduste ju, občas premiešajte. Pridajte vodu a na miernom ohni ju povarte, kým sa voda neodparí (asi 5-10min).
3. Pridajte nakrájané paradajky.
4. Ošúpané a nakrájané zemiaky posmažte dozlatista.
5. Nakrájajte hovädzí steak na malé kúsky a pridajte ho do hrnca s cibuľou. Pridajte korenie, soľ, kardamon a škoricu. Poduste 3 min.
6. Pridajte paradajkový pretlak, premiešajte a podľa potreby prilejte vodu.
7. Pridajte posmažené zemiaky, nechajte povariť 10min, prípadne dolejte ešte trochu vody. Vmiešajte prelisovaný cesnak.

GORASSA

Ingrediencie:

500g bielej hladkej múky
½ lyžičky prášku do pečiva
500ml vody
Lyžička soli



Postup:

1. Preosejte múku do misy.
2. Pridajte prášok do pečiva, soľ, vodu a vymiešajte husté cesto.
3. Pripravené cesto dávajte naberačkou na rozohriatú panvicu a rovnomerne rozprestrite.
4. Pečte na miernom ohni a keď už bude na jednej strane dozlatista opečené, prevráťte.

SUDÁNSKA RYŽA

Ingrediencie:

3 šálky ryže

1 lyžica masla alebo oleja

1 lyžička soli

(podľa chuti) štipka kurkumy, koriandra, kardamónu

Postup:

V hrnci posmažte ryžu (asi 1-2min) a podľa potreby prilejte vodu (mala by zakrývať ryžu vo výške palca).

Pridajte soľ, kurkumu alebo koriander/kardamón.

Zakryte a varte, kým sa všetka voda nevstrebe.



BASSEMA

Ingrediencie:

5 vajíčok
1 hrnček práškového cukru
¾ hrnčeka masla/oleja
500g jogurtu
2 lyžičky prášku do pečiva
2 hrnčeky múky
1 lyžička vanilkovej esencie
1 hrnček kokosu
1 a ½ hrnčeku cukru
1 lyžica citrónovej šťavy
1 hrnček vody



Postup:

1. Vyšľahajte vajcia s práškovým cukrom. Pridajte olej, jogurt a vymixujte.
2. Do samostatnej misy preosejte múku, pridajte prášok do pečiva, kokos.
3. Zmiešajte všetko dokopy, hotovú zmes vylejte na vymastený plech a pečte 30min na 200°C.
4. V inom hrnci zmiešajte cukor s citrónom, vodou, vanilkovou esenciou a varte, kým nez hustne a nevznikne sirup.
5. Upečený koláč rovnomerne polejte sirupom, tak aby cez neho presakoval.

HALAWA SIMSIM

Sezamové koláčiky

Sezamové koláčiky sú sladké chrumkavé cukrovinky vyrobené z pražených sezamových semienok s karamelizovaným cukrom. V Južnom Sudáne podávajú tieto koláčiky pri väčších udalostiach a sviatkoch. Sú vysoko návykové 😊

Ingrediencie:

400g sezamu

1 šálka kryštálového cukru



Postup:

1. Sezamové semienka nasucho opečte dozlata na panvici. Často ich premiešavajte drevenou vareškou, aby sa miestami nespálili. Dostatočne opražené semienka možno medzi prstami ľahko rozdrviť (asi 30min).
2. V malej panvici za stáleho miešania rozpustite cukor. Keď začne cukor karamelizovať, pridajte sezamové semienka, rýchlo premiešajte a odoberte z ohňa.
3. Hotovú hmotu tvarujte v rukách do guľôčok. (Hmota je dosť horúca, preto sa viac odporúča menej invazívna alternatíva: celú dávku rozložte na rovný povrch, vyrovnejte ju valčekom a nakrájajte na obdĺžničky alebo štvorčeky, podľa ľubovôle...)