

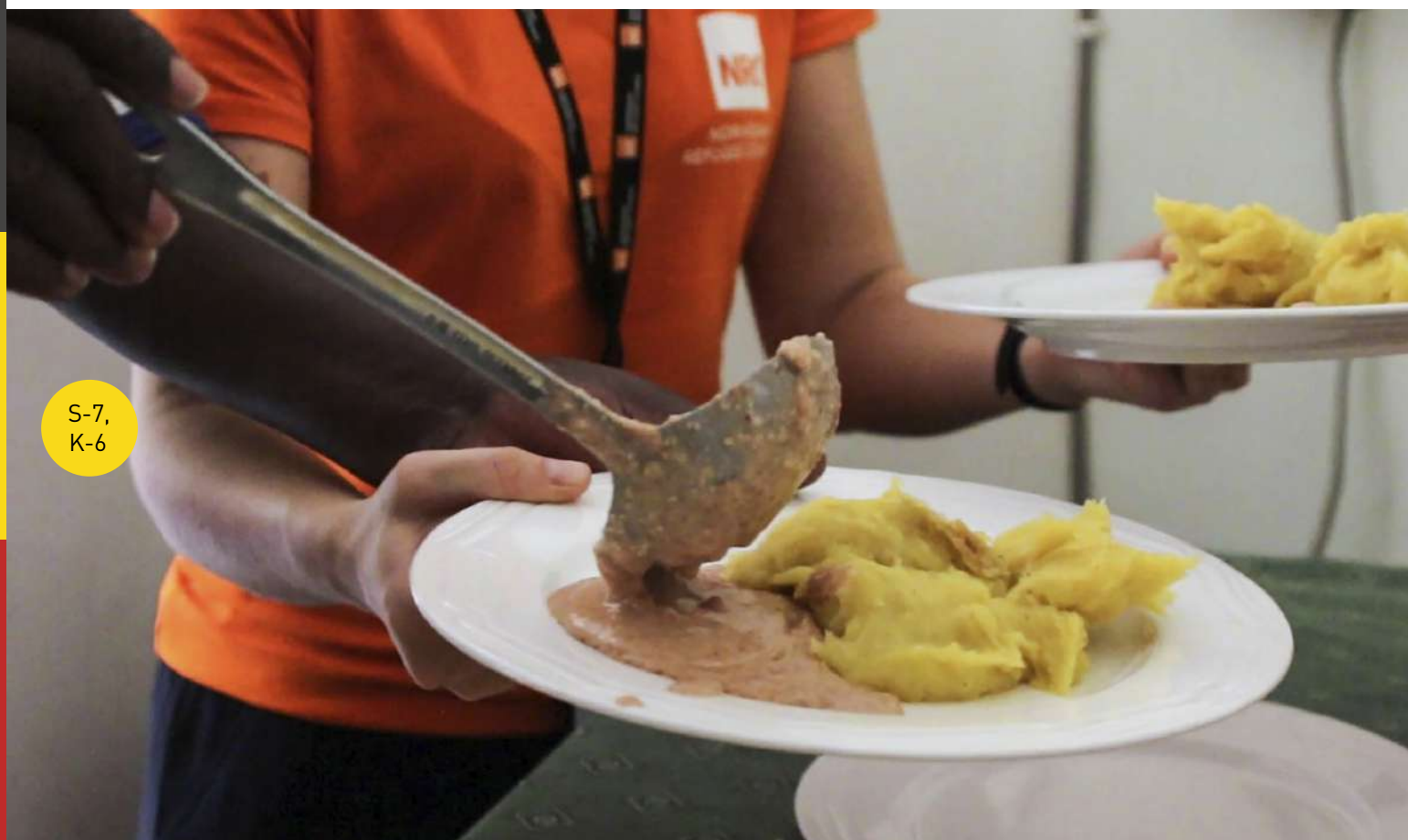


SPEIDERAKSJONEN 2017

TEKST: SILJE KROKEN | FOTO: SILJE KROKEN OG OPPLYSNINGSKONTORET FOR FRUKT OG GRØNT - FRUKT.NO

MATOOKE NAM, NAM

Da Silje var i Uganda, fikk hun en dag servert matooke, en vanlig rett i Nord-Uganda. Den ble laget av grønne kokebananer. Her er oppskriften!



S-7,
K-6



Dette er sausen som serveres sammen med bananmosen.



OM KOKEBANANER

Kokebananen er mindre søt enn den vanlige bananen, grønn, og må skrelles med kniv. Den er faktisk den mest spiste banantypen i verden! I mange land er den blant de viktigste matvarene. Den tilberedes omtrent som poteter, og akkurat som dem, må kokebananer stekes eller kokes før du kan spise dem. Smaken av kokebananer kan også minne om potet.

Akkurat som i Norge, spiser man mye forskjellig i Uganda, men de bruker ofte matvarer som ikke er så vanlige her. I matooke skal det være kokebananer. De er grønne og ganske annerledes enn de bananene vi er vant til. De kalles også matooke, og du kan kanskje få tak i dem i en grønnsaksbutikk eller en stor matbutikk.

I Uganda er de nøye med å utnytte alt av matvarene. Så lite som mulig mat blir kastet. Det er veldig lurt!

TIL FEM-SEKS SPEIDERE:

Ingredienser:

- › 4 kokebananer (kan kjøpes i grønnsaksbutikker)

- › 500 g usaltede peanøtter (må som oftest kjøpes med skall)
- › 2 store tomater
- › 1 løk

Slik gjør du:

1. Skrell kokebananene med en kniv.
2. Ha dem i en kjele sammen med 3 dl vann og kok opp. La dem koke på middels varme til de er myke. Mos bananene og vannet til en mos eller grøt. Rør godt og sett til side.
3. Finhakk friske tomater.
4. Hakk løken grovt og stek den i stekepanne i ca. 5 minutter på middels varme til den er blank og gyllen. Bland sammen løk og tomater.

5. Finhakk peanøttene og ha dem i en kjele. Hell i ca. 1,5 dl vann og rør godt. La det småkoke på middels varme i ca. 30 minutter.
6. Hell tomatene og løken i peanøttgrøten. Bland sammen til en tykk saus, smak til med valgfritt krydder.
7. Server bananmosen sammen med peanøttsausen. God appetitt!

Siljes tips er at matooke er godt, men at den smaker aller best når den er lagd av hele patroljen sammen, helst utendørs på primus.

Matooke kan også serveres som tilbehør til kjøttretter. ➤