

RECEPT Nshima (šima)



2 osoby

Nshima je **tužší kukuřičná kaše**, která vznikne přispáváním kukuřičné mouky do vařící se vody – nesolí se ani nesladí. Postupným přispáváním a neustálým mícháním vznikne tužší kaše, která se podává **s přílohou z vařeného zeleniny** (většinou dýňové listy, které lze nahradit listovým špenátem), k tomu téměř vždy **rajčatová omáčka**.

LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD

Ingredience:

- Kukuřičná mouka (několik polévkových lžic 7-10)
- Špenát – listy (množství dle chuti)
- 2 středně velká rajčata
- 1 menší cibule
- olej na smažení
- sůl



Postup:

Nejprve si připravíme všechny ingredience včetně surovin na přílohy (rajčata spaříme horkou vodou a zbavíme šlupky, nakrájíme na kousky). Začneme s přípravou kaše.

Kaše: Cca 1/2 l vody (nesolené, neslazené) přivedeme k varu. Malou část mouky pořádně rozmícháme v hrnečku s vlažnou vodou a tuto směs přiléváme do vařící vody. Pomalu přispáváme další část kukuřičné mouky. Vaříme na mírném plameni a neustále mícháme, než vznikne tužší kašovitá hmota. Odstavíme a přiklopíme pokličkou.

Příloha č. 1:

Špenátové listy dáme vařit do neosolené vody na cca 10 minut, poté scedíme.

Příloha č. 2:

Spařená rajčata zbavená šlupky a cibuli nakrájíme na kousky. Cibuli osmažíme, přidáme rajčata, chvilku restujeme, poté přikryjeme pokličkou a dusíme do změknutí. Výsledek by měl aspoň trochu připomínat omáčku :-)



Shimu nabíráme podobným způsobem jako zmrzlinu – velkou lžící nebo menší miskou, kterou před tím namočíme do vody. Kaše se pak hezky odlepí a vzniknou pěkné hladké bochánky. Podáváme s rajčatovou omáčkou a listy špenátu.

Ať se dílo podaří a dobrou chuť!



NEZAPOMEŇ NA FOTOSOUTĚŽ – SELFIE S VLASTNÍM POKRMEM – info na www.dnesjimjako.cz

RECEPT Nshima (šima)



2 osoby

Nshima je **tužší kukuřičná kaše**, která vznikne přispáváním kukuřičné mouky do vařící se vody – nesolí se ani nesladí. Postupným přispáváním a neustálým mícháním vznikne tužší kaše, která se podává **s přílohou z vařeného zeleniny** (většinou dýňové listy, které lze nahradit listovým špenátem), k tomu téměř vždy **rajčatová omáčka**.

LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD

Ingredience:

- Kukuřičná mouka (několik polévkových lžic 7-10)
- Špenát – listy (množství dle chuti)
- 2 středně velká rajčata
- 1 menší cibule
- olej na smažení
- sůl



Postup:

Nejprve si připravíme všechny ingredience včetně surovin na přílohy (rajčata spaříme horkou vodou a zbavíme šlupky, nakrájíme na kousky). Začneme s přípravou kaše.

Kaše: Cca 1/2 l vody (nesolené, neslazené) přivedeme k varu. Malou část mouky pořádně rozmícháme v hrnečku s vlažnou vodou a tuto směs přiléváme do vařící vody. Pomalu přispáváme další část kukuřičné mouky. Vaříme na mírném plameni a neustále mícháme, než vznikne tužší kašovitá hmota. Odstavíme a přiklopíme pokličkou.

Příloha č. 1:

Špenátové listy dáme vařit do neosolené vody na cca 10 minut, poté scedíme.

Příloha č. 2:

Spařená rajčata zbavená šlupky a cibuli nakrájíme na kousky. Cibuli osmažíme, přidáme rajčata, chvilku restujeme, poté přikryjeme pokličkou a dusíme do změknutí. Výsledek by měl aspoň trochu připomínat omáčku :-)



Shimu nabíráme podobným způsobem jako zmrzlinu – velkou lžící nebo menší miskou, kterou před tím namočíme do vody. Kaše se pak hezky odlepí a vzniknou pěkné hladké bochánky. Podáváme s rajčatovou omáčkou a listy špenátu.

Ať se dílo podaří a dobrou chuť!



NEZAPOMEŇ NA FOTOSOUTĚŽ – SELFIE S VLASTNÍM POKRMEM – info na www.dnesjimjako.cz

RECEPT Nshima (šima)



2 osoby

Nshima je **tužší kukuřičná kaše**, která vznikne přispáváním kukuřičné mouky do vařící se vody – nesolí se ani nesladí. Postupným přispáváním a neustálým mícháním vznikne tužší kaše, která se podává **s přílohou z vařeného zeleniny** (většinou dýňové listy, které lze nahradit listovým špenátem), k tomu téměř vždy **rajčatová omáčka**.

LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD LÍSTEK NA OBĚD

Ingredience:

- Kukuřičná mouka (několik polévkových lžic 7-10)
- Špenát – listy (množství dle chuti)
- 2 středně velká rajčata
- 1 menší cibule
- olej na smažení
- sůl



Postup:

Nejprve si připravíme všechny ingredience včetně surovin na přílohy (rajčata spaříme horkou vodou a zbavíme šlupky, nakrájíme na kousky). Začneme s přípravou kaše.

Kaše: Cca 1/2 l vody (nesolené, neslazené) přivedeme k varu. Malou část mouky pořádně rozmícháme v hrnečku s vlažnou vodou a tuto směs přiléváme do vařící vody. Pomalu přispáváme další část kukuřičné mouky. Vaříme na mírném plameni a neustále mícháme, než vznikne tužší kašovitá hmota. Odstavíme a přiklopíme pokličkou.

Příloha č. 1:

Špenátové listy dáme vařit do neosolené vody na cca 10 minut, poté scedíme.

Příloha č. 2:

Spařená rajčata zbavená šlupky a cibuli nakrájíme na kousky. Cibuli osmažíme, přidáme rajčata, chvilku restujeme, poté přikryjeme pokličkou a dusíme do změknutí. Výsledek by měl aspoň trochu připomínat omáčku :-)



Shimu nabíráme podobným způsobem jako zmrzlinu – velkou lžící nebo menší miskou, kterou před tím namočíme do vody. Kaše se pak hezky odlepí a vzniknou pěkné hladké bochánky. Podáváme s rajčatovou omáčkou a listy špenátu.

Ať se dílo podaří a dobrou chuť!



NEZAPOMEŇ NA FOTOSOUTĚŽ – SELFIE S VLASTNÍM POKRMEM – info na www.dnesjimjako.cz