



## RECEPTY

### 1 Ugali [2 PORCE]

Typická keňská příloha, která se jí téměř ke všemu, nemastná a neslaná hmota, která ale člověka dostatečně nasytí na celý den. Lidé vykonávající fyzicky náročnou práci ho jí i ke snídani.

#### *Ingredience:*

- 1 hrnek kukuřičné mouky
- 1,5 hrnku vody
- špetka soli

#### *Postup:*

Ve středně velkém hrnci přiveď vodu k varu. Přisypávej mouku a začni míchat vařečkou, přidej sůl. Míchej, dokud hmota nezačne houstnout a vař ještě 3 minutky. Pokud je hmota ještě mazlavá, vypni sporák a přikryj hrnec pokličkou. Ugali ještě „dojde“..

### 2 Chapati [8 PORCÍ]

Placka z pšeničné mouky, která se podává hlavně při oslavách či v neděli, nejen kvůli zdoluhavému postupu. Tato příloha se jí hlavně k omáčkám, zelí, sukuma wiki či jiným druhům zeleniny.

#### *Ingredience:*

- horká voda
- pšeničná mouka
- kypřicí prášek
- pár špetek soli a cukru
- olej

#### *Postup:*

Dej vařit vodu a mezitím nasypej mouku, kypřicí prášek, sůl a cukr do větší mísy. Když voda po varu mírně vychladne, nalij jí do mísy k přísadám a začni hníst rukama (pozor, neopař se:-) dokud nebude tak akorát, ani tuhé ani řídké. Pak ho poolejuj a nech chvíli odpočinout. Z odloženého těsta kousek utrhni, hnět chvíli v ruce a pak z těsta udělej kuličku. To opakuji, dokud těsto nedojde.

Ležící bochánky posyp moukou a následně je rozválej do tvaru placky. Rozehřej pánev a na suchu na ní vysuš placku. Opakuji, dokud máš těsto. Následně na pánev přidej olej a vysušené placky osmaž z obou stran.

### 3 Mandazi [MÍSA :-)]

Tradiční keňské sladké pečivo, které se většinou jí na svačinu nebo se připravuje na slavnosti. Podobá se našim koblihám, jen má jiný tvar (trojúhelníčky) a je bez marmelády.

#### *Ingredience:*

- 600 g pšeničné mouky
- 6 lžiček kypřicího prášku
- 6 lžiček cukru (dle chuti)
- vrchovatá lžičku margarínu nebo máslo
- 1 hrnek mléka
- 2 vejce
- olej

#### *Postup:*

Smíchej sypké suroviny a přidej máslo. Rozmíchej vajíčka, poté je přidej do mléka a znovu zamíchej a oboje nalij ke zbytku surovin a opět zamíchej. Když je těsto tužší, začni ho hníst rukama do té doby, než bude hladké a nebude se lepit. Poté z něj vytvoř kouli a nech ho v misce odpočinout 30–60 minut. Těsto rozválej na placku (neměla by být příliš tenká) a nakrájej na trojúhelníčky.

Do hrnce nalej velké množství oleje a nech ho pořádně rozpálit. Když je olej hodně rozeřtý, přidej do něj mandázi. Dej pozor, aby se kousky k sobě neslepily.

Mandázi osmaž do zlatava (stejná barva z obou stran).

### 4 Chips Masala [4 PORCE]

Sváteční jídlo. Často se na něj chodí do restaurací, než by si ho lidé připravovali doma.

#### *Ingredience:*

- brambory
- 2 cibule
- 8 rajčat
- 2 stroužky česneku
- 4 papriky
- koření masala
- kurkuma
- citrónová šťáva
- olej na smažení
- sůl

#### *Postup:*

Oloupej brambory, nakrájej na hranolky a osmaž, hranolky osol a nech okapat. Nakrájej cibuli na jemno a osmaž na již rozeřtém oleji do hněda.

Přidej na kostičky nakrájená rajčata a papriky, dokud nezměknou. Poté přidej rozmačkaný česnek. Ke změkklé směsi přidej koření a vař 10 minut. Nakonec přidej citrónovou šťávu. Do hotové směsi přidej hranolky a promíchej. Mandázi osmaž do hněda (stejná barva z obou stran).

## 5 Mukimo [4 PORCE]

Typický pokrm kmene Kikuyu, který je kombinací přílohy i hlavního jídla. Častěji se jí samotné. Lze se s ním setkat hlavně na vesnicích.

### *Ingredience:*

- brambory
- listový špenát
- kukuřice
- fazole
- cibule

### *Postup:*

Oloupej brambory. Umyté listy špenátu nakrájej je na jemno a dej vařit společně s bramborami. Přidej fazole a hrnec zakryj pokličkou.

Po 30 minutách vaření do hrnce přidej sůl a vař ještě 10 minut bez pokličky. Vypni sporák, slej zbylou vodu a všechny ingredience spolu smíchej dohromady.

Osmaž cibuli do hněda a přimíchej ke směsi. Pokrm vzhledově připomíná naše štouchané brambory.

## 6 Githeri [3 PORCE]

Oběd na dnešek i zítřek i den poté, základem jsou fazole s kukuřicí. Githeri se jí zejména ve školách, kde ho žáci mají každý den k obědu. Tvoří hlavní jídlo i přílohu zároveň.

### *Ingredience:*

- fazole
- kukuřice
- cibule
- česnek
- rajčata
- brambory
- kurkuma

### *Postup:*

Namoč fazole předem, aby byly měkké. Druhý den dej fazole spolu s kukuřicí do hrnce a začni je vařit. Až fazole změknu, tak k nim přidej nakrájená rajčata, brambory, cibuli a česnek. Vař do té doby, dokud nezměknu i brambory. Dolévej do hrnce vodu dle potřeby, aby se nevyvařila. Na závěr zapraš směs kurkumou a kořením dle chuti.

**Dobrou chuť!**

