

Ibiharage og igitoke (Burundi)

2 veganske retter (bønner og madbananer)



4 personer

Tilberedningstid 1,5 time + iblødsætning/kogning af bønner

For at lave denne ret, skal man forbi den afrikanske købmand. Her findes rød palmeolie, peanutmæl, intore (lille grøn aubergine), cassava mel og grønne madbananer.

INGREDIENSER

Ibiharage (bønneret)

½ kg kogte pinto bønner, kidneybønner eller hvide bønner

1 løg i fine skiver

2 spsk. rød palmeolie
2 store modne tomater uden skind
Salt

Igitoke (bananret)

8 grønne madbananer
4 stk. intore
1 agurk
1 aubergine
2 store tomater
1 rød peberfrugt
1 løg
1 frisk chili
Olie
Salt
2 store spsk. peanutmæl

SÅDAN GØR DU

Ibiharage

- Steg løget i palmeolie i et par minutter og tilsæt tomater. Lad simre under låg i 5 minutter.
- Kog bønnerne efter forskrifterne på emballagen, hæld vandet fra og læg de kogte bønner i saucen. Vend forsigtigt til bønnerne har taget farve af saucen. Tilsæt salt og lad blandingen simre i 3 min.

Igitoke

- Skræl bananerne med en kniv ved at skære enderne af og hakke hul i skrællen på langs. Vrik skallen af med knivsbladet.
- Del bananerne i 3 cm lange stykker og læg dem i vand i en gryde og kog dem til de er næsten møre. Tag dem forsigtigt op og stil til side.
- Skær intore og agurk i halve og aubergine i små stykker.
- Kog intore, agurk og aubergine i rigeligt vand i 3 minutter. Dræn og stil til side.
- Skær tomater og peberfrugt i tern og løget i fine skiver.
- Steg løg og peberfrugt i 5 minutter og tilsæt tomater. Lad det simre nogle minutter under låg.
- Tilsæt intoreblanding og lad det koge sammen i 3 minutter.
- Skru ned og tilsæt en hel chili. Læg bananerne i saucen.
- Rør peanutmæl sammen med 3 dl vand i en skål, pisk godt og hæld i saucen. Lad retten simre i nogle min. og smag til med salt.

Server retten varm med cassava, der er et klassisk burundisk tilbehør, som kan laves simpelt med cassavamel kogt i vand og pisket til en sej dejagtig konsistens.

Tip: Tilsæt evt. chili, hvidløg og/eller spidskommen.

Akayabagu keza
(Kirundi)
God appetit



Madbananer



Intore

Opskrifterne er givet af John Bizomenya, der er præst i den østafrikanske menighed Zion Temple Celebration Center.