

Injera & Wāt

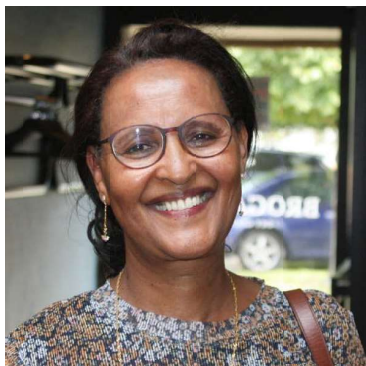
Ametes eritreanske pandekager & tilbehør



ርሑስ በዓል ልደት

RUHUS BEAL LIDET

Tigrinya: Glædelig jul



INJERA & WÂT

Ametes eritreanske pandekager & tilbehør

6-8 personer

Tilberedningstid: 3 timer + syring af injeradej

Injera er en blød syrnede pandekage (fladbrød), der spises med mange forskellige slags tilbehør. Traditionelt serveres tilbehøret oven på brødet med ekstra brød ved siden af. Man river et mundret stykke af brødet og bruger det til at samle tilbehøret med fingrene.

Wât er en samlet betegnelse for de mange forskellige slags tilbehør.

Tesmi er krydret smør, der bruges i det eritreanske og etiopiske køkken. Man kan også bruge almindeligt smør eller ghee, der kan købes i asiatiske butikker.

Berberé er et blandingskrydderi og helt essentielt! Kan købes i afrikanske butikker eller bestilles online.

Teff er glutenfrit mel baseret på en græsart. Kan købes i helsekostbutikker.

Ingredienser

Injera

1/4 pakke gær eller surdej

460 g teffmel (eller 200 g grahamsmel og 200 g hirsemel)

460 g hvedemel

1 tsk salt

1,4 liter lunkent vand

Misir Wât

1 hakket løg

2 spsk berberé

2 fed hakket hvidløg

1 spsk knust ingefær

2,5 dl røde linser

2,5 dl hakkede tomater

5 dl grøntsagsbouillon eller vand

1-2 hakkede grønne chilier

1 tsk salt

Kei Wât

3 spsk olie

2 finthakkede løg

2 fed hakket hvidløg

2 tsk berberé

1 dåse hakkede tomater

500 ml bouillon eller vand

750 g oksekød i tern

2 spsk tesmi (eller smør/ghee)

Salt og peber

Sådan gør du

Injera

Bland ingredienserne godt i en stor skål til en tynd og glat dej. Dæk dejen med film og lad den hvile på køkkenbordet. Efter 2-3 dage dufter dejen syrligt, hæver op og danner bobler. Når dejen synker ned igen, og vand kommer til syne på overfladen, er den klar.

Hæld vandet fra og rør dejen godt sammen. Opvarm en stor non-stick pande til middel varme og hæld et tyndt lag dej på panden – som en tyk pandekage. Lad den bage i 2-4 min. under låg, til der er dannet lufthuller, og pandekagen er helt tør på overfladen. Den skal ikke vendes.

Misir Wât

Steg løgene gyldne ved lav varme. Tilsæt hvidløg, ingefær og 1 spsk berberé og lad det stege sammen. Tilsæt hakkede tomater, linser, salt og vand.

Kog stuvningen ved lav varme under låg i 20-30 min. eller indtil linserne er bløde.

Rør evt. mere berberé i og smag til med salt og grøn chili.

Kei Wât

Steg løgene i olien ved middel varme til de er bløde og næsten karamelliserede. Tilsæt hvidløg, berberé og tomater. Lad det hele koge godt sammen.

Tilsæt vand/bouillon, kød og salt. Lad det simre i 1 time eller til kødet er mørt og saucen reduceret. Tilsæt tesmi.

Smag til med salt, peber og berberé.

Tip: Se opskrifter på tesmi, shiro og doro wât på Tværkulturelt Centers hjemmeside.

Velbekomme • ብሩክ ሙግቢ

Buruk megbi



Amete Yohannes

- Født i Eritrea nær Asmara.
- Uddannet social- og sundhedshjælper. Arbejder på et plejehjem.
- Kom til Danmark som flygtning i 1984.
- Tre voksne børn.
- Mistede sin mand i 2002.
- Bor i Aarhus.
- Var med til at starte den eritreansk-ortodokse menighed i Møllevangs-kirken i Aarhus i 2015.



JUL I ERITREA

Amete fortæller: Jeg er født i en mindre by uden for Asmara som den yngste af syv søskende. Vi voksede op under uafhængighedskrigen. Mændene og de store drenge var soldater, og kvinderne

hjalp soldaterne. Min storebror døde i krigen. Men midt i det svære havde vi vores kristne tro. Mine forældre gik i kirke, så ofte det var muligt, og hjemme bad vi hver morgen og aften.

Julen var noget, alle glædede sig til. I Eritrea fejrer vi jul den 7. januar, og juledag gik vi i kirke meget tidligt om morgenen, mens det stadig var mørkt. Kirken var helt fuld. Jeg husker stadig alle lysene og den særlige følelse af glæde og forventning. Bagefter gik vi hjem og spiste injera og forskellige slags kød. Op til jul havde vi ikke spist kød og mælk i 40 dage, så juledag var en fest med masser af glade mennesker.

Når min mor tilberedte kødretter, gemte hun altid noget til naboe, der ikke havde så meget. Så blev min søster og jeg sendt afsted. Vi gik med glæde, for vi fik altid tak og gode ord.

I Danmark fejrer jeg jul sammen med min søster. Så hjælper vi hinanden med at lave injera. Alle har deres egen måde. Hvis nogen vil lære at lave injera, plejer jeg at sige: Invitér en eritreaner! Vi vil meget gerne hjælpe.

Den eritreansk-ortodokse kirke

(Kirkens historie: Se side 36 - Den etiopisk-ortodokse kirke.) Siden 2014 har mange eritreanske flygtninge fået asyl i Danmark. De fleste eritreanere tilhører den eritreansk-ortodokse kirke, hvor gudstjenesten foregår på det gamle kirkesprog geez. I dag findes der større eritreansk-ortodokse menigheder i København og Aarhus, og derudover holdes der gudstjenester i en række andre byer. Kirken har egne præster og diakoner. Der findes også eritreanske protestantiske menigheder i flere byer.

” Jeg husker stadig alle lysene i kirken
julemorgen og den særlige følelse af glæde
og forventning.

Amete Yohannes

Eritreanere i Danmark

Alle af eritreansk herkomst: 7.764
Heraf danske statsborgere: 341
Født i Danmark: 1.657