

Djé to – Dýňová kaše

Počet porcí:



Doba přípravy:



Obtížnost:



Historie



Dýňová kaše podávaná s pečeným masem a chlebem je typickou večeří ve většině rodin v Mali. A není divu – tuto nízkokalorickou, chutnou a osvěžující zeleninu uvidíte v každé malijské zahrádce. Kromě kaše se z dýně nejčastěji připravují přísady do různých omáček. V Mali se dýně používá čistě v kuchyni na přípravu pokrmů, vydlabané dýně jako dekorace (jak známe např. ze svátku Halloween) tady nespátíte.

Ingredience

- 1 kg dýně
- 50 ml vody
- 50 g másla
- sůl
- pepř



Postup přípravy

Dýni oloupeme, odstraníme zrníčka a dužinu nakrájíme na malé kostičky. Do velkého hrnce dáme 50 ml vody, nasypeme nakrájenou dýni a bez míchání ji povaříme na střední výkon asi 15 až 20 minut, dokud nezměkne. Poté přidáme máslo, dosolíme a opepříme podle chuti. Nyní pomocí vidličky nebo mačkadla na brambory dýni rozmačkáme, dokud se nevytvoří hladká, měkká kaše. To by nám nemělo zabrat více než tři minuty a poté ihned podáváme. Dýňová kaše je vhodnou přílohou ke každému pečenému masu (bílému i červenému) nebo k ní můžete jen tak přikusovat chleba.



Kaba seri - Kukuříčná kaše

Počet porcí:



Doba přípravy:



Obtížnost:



Historie

Kukuřice je v Mali velmi důležitou zemědělskou plodinou a jídla z ní patří do každodenního jídelníčku zdejších obyvatel. Kaše Kaba seri se většinou vaří na snídani a také v období ramadánu, po ukončení odpoledního půstu. Sklizeň kukuřice je významnou událostí a rovněž děti, zejména holčičky, si užijí spoustu legrace. Z vlákem klasů splétají malé copánky, z listů vytvářejí šatičky a z klasů samotných pak různé loutky.

Ingredience

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| • 200 g kukuříčné mouky | • 1,5 litru mléka |
| • 400 ml vody | • 20 g másla |
| • sůl | • 80 g cukru |



Postup přípravy

Ve velkém hrnci přivedeme k varu 400 ml vody. Jakmile voda začne vařit, přidáme kukuříčnou mouku, špetku soli a přivedeme znovu k varu. Zakryjeme a za občasného promíchání vaříme na střední výkon po dobu 15 minut. Poté přidáme mléko a za stálého míchání vaříme dalších 5 minut. Nyní vypneme sporák, přidáme máslo s cukrem, znovu vše dobře promícháme a necháme kaši zchladnout. Tímto je kaše hotová, pro zpestření jí můžeme podávat také s bílým jogurtem nebo smetanou.



Malo seri – Rýžová kaše

Počet porcí:



Doba přípravy:



Obtížnost:



Historie

V Malí je rýže jednou ze základních surovin pro přípravu pokrmů. Rýžová kaše se objevuje na jídelníčku téměř denně, hlavně jako snídaně nebo večeře. Pro svou lehkou stravitelnost a snadnou přípravu se podává i kojencům. Tradičním zvykem je podávání rýžové kaše novomanželům o svatební noci.

Ingredience

- | | |
|--|----------------|
| • 200 g rýže (lepší je použít krátkozrnnou rýži) | • 600 ml mléka |
| • 100 ml vody | • 50 g másla |
| • sůl | • 100 g cukru |
| • 100 ml kokosového mléka | |



Postup přípravy

Ve velkém hrnci přivedeme k varu 100 ml vody. Do vařící vody dáme rýži a špetku soli a vaříme pod pokličkou na mírném ohni asi 5 minut. Poté přidáme mléko a směs vaříme odkrytou asi 10 minut za občasného míchání. Nyní do směsi přilijeme kokosové mléko, stále mícháme a povaříme zhruba 5 minut. Vypneme sporák, do kaše přidáme máslo s cukrem a vše dohromady dobře promícháme. Rýžovou kaši necháme zchladnout a podáváme na stůl. Pro zpestření lze kaši posypat skořicí.



Frufru – Koblíhy z prosa

Počet porcí:



Doba přípravy:



Obtížnost:



Historie



S těmito koblíhami se každému z obyvatel Mali vybaví nostalgické vzpomínky na dětství. Dodnes na každém školním dvorku spatříte ženu s velkou mísou zakrytou plastovou fólií, která prodává lahodné Frufru. Koblížky z prosa se většinou podávají k snídani, přičemž se zapijí tradičním malijským čajem nazývaným quinqueliba.

Ingredience

- | | |
|--|---|
| • 1 sklenice rýže (vhodnější je krátkozrná rýže) | • 400 g mouky z prosa |
| • ½ litru arašídového nebo slunečnicového oleje | • 20 g karité másla nebo normálního másla |
| • 1 sáček kypřicího prášku do pečiva | • 4 stroužky česneku |
| • 1 sáček vanilkového cukru | • 500 ml vody |



Postup přípravy

Ve středně velkém hrnci přivedeme k varu 300 ml vody. Do vařící vody vsypeme rýži, hrnec zakryjeme a za občasného míchání pozvolna vaříme přibližně 15 minut, dokud není rýže měkká. Rýži vyjmeme z vody a necháme vychladnout.

V dalším hrnci si připravíme směs z 200 ml studené vody a 200 g mouky z prosa. Vše spolu dobře zamícháme a přivedeme k varu. Na mírném plameni za stálého míchání vaříme asi 10 minut. Poté vypneme plamen a necháme směs vychladnout.

Rýži s prosnou kaší smícháme dohromady, přidáme zbytek mouky z prosa, kypřicí prášek, vanilkový cukr a směs zředíme vodou tak, aby se stala homogenní, ale ne příliš lepkavou. Zakryjeme ubrouskem a necháme zakryté celou noc, aby těsto dostatečně nakynulo. Druhý den si na pánvi rozehřejeme olej s máslem. Pomocí polévkové lžice modelujeme těsto do tvaru malých kuliček, které opatrně vkládáme jednu po druhé na pánev. Po 3 až 4 minutách smažení je vařečkou otočíme a smažíme z druhé strany. Poté koblíhy vyjmeme a necháme okapat olej na papírovém ubrousku. Posypeme cukrem a servírujeme s mlékem nebo čajem.

