Hønsefødder – sydafrikanske kokkeelevers opskrift

Forfattere: Jeppe Vestergaard Jensen
Faglige temaer: Geografiske specialiteter
Kompetenceområder: Madlavning, Måltid og madkultur

Introduktion:
Skinnet på hønsefødderne bliver ret blødt og lækkert. Bid et stykke af fødderne, sut skindet af og tag benet ud af munden. Normalt spiser man ikke benene, men i stedet alt andet.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Hønsefødder.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Hønsefødder – sydafrikanske kokkeelevers opskrift



Forfattere:
NDS Chefs Academy (i samarbejde med Jeppe Vestergaard Jensen, som har besøgt skolen)

Introduktion:

Jeppe: *"NDS-eleverne på Chefs Academy i Sydafrika laver typisk én afrikansk ret og én europæisk, når de er i køkkenet. Da jeg var på besøg hos dem, lavede de hønsefødder. Man spiser dem ved, at man spiser skinnet, som i denne ret bliver blødt og lækkert. Bid et stykke af fødderne, sut skindet af og tag benet ud af munden. Normalt spiser man ikke benene, men i stedet alt andet. For mit vedkommende, kan jeg dog godt finde på at tygge de knasende ben, hvis de er små nok."*

Denne opskrift er til 2 personer.

Ingredienser:

300 g hønsefødder
2 ml olie til stegning
10 ml østerssauce
10 ml soyasauce
10 ml sort bønnesauce
10 ml finthakket hvidløg
10 g fintsnittet ingefær
1 kop vand
¼ tsk brunt sukker
Lidt hakkede forårsløg
½ tsk majsstivelse blandet med ¼ kop vand

Fremgangsmåde:

1. Klip neglene af hønsefødderne med en saks eller kniv. Vask fødderne og lad vandet dryppe af. Klem vand ud af dem, og tør dem med køkkenrulle.
2. Tilføj 1-2 kopper olie til en varm pande. Fritér hønsefødderne indtil de er gyldne. (Pas på, olien er varm og kan sprøjte).
3. Put hvidløg, ingefær og olie på en ny pande. Rør indtil tingene er brunet.
4. Tilføj nu hønsefødder, østerssauce, soya, sort bønnesauce og til sidst vand. Når det er blandet sammen, hældes det i en trykkoger. Giv det 30 minutter. (Eller 45 minutter i almindelig gryde).
5. Tilføj brunt sukker og majsstivelse (rørt op i vand) og grønne løg. Rør omkring 5-10 minutter indtil saucen er tyknet.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv