Jollof-ris – nigerianske krydrede ris

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

Introduktion:
Jollof-ris er en af de mest kendte afrikanske risretter. Frygt ikke brændte ris i bunden af gryden, nogle har dem ligefrem som favoritdelen i en jollof.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Jollof-ris.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Jollof-ris – nigerianske krydrede ris

Forfattere:
Jeppe Vestergaard Jensen

Introduktion:

Jollof-ris er en af de mest kendte afrikanske risretter. Navnet stammer fra wolof-folket i Senegal, men er i høj grad overtaget af nigerianere, som nærmest har det som nationalret. Frygt ikke brændte ris i bunden af gryden, nogle har dem ligefrem som favorit-delen i en jollof. Angående krydderierne, så er en jollof næsten aldrig ligesom nogen anden.



Denne opskrift er til 2 personer – eller grupper bestående af 4 elever.

Ingredienser:

Olie til stegning
1 løg
Krydderier:
- Paprika
- Karry
- Salt
- evt. andre
2 spsk tomatpure
2 dl ris
2 ½ dl vand

Fremgangsmåde:

1. Steg løgene i en gryde i en smule olie indtil de er gyldne.
2. Tilsæt krydderi og tomatpure, lad det stege igennem med løgene. Pas på, det ikke brænder på!
3. Tilsæt vand, salt efter behag og lad det komme til kogepunktet.
4. Tilsæt risene og rør rundt i gryden. Bring det i kog igen.
5. Læg et låg på gryden, som lukker tæt. Læg eventuelt stanniol mellem gryde og låg, så det lukker helt tæt.
6. Skru blusset ned på svag varme
7. Lad risene stå i 20 til 30 minutter.
8. Tag låget af og rør rundt i risene. Er risene stadig lidt våde, lad dem stå lidt længere.
9. Der er ofte et lag af tomat oven på risene. Det forsvinder, når risene røres rundt inden servering.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv