Misir Wat – etiopisk linsestuvning

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

Introduktion:
Denne linsestuvning er en central spiller i det etiopiske køkken. Når først krydderiet er blandet, og smørret er klaret, er denne smagfulde ret en hurtig og let omgang.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Misir Wat.pdf

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Misir Wat – etiopisk linsestuvning

Forfattere:
Jeppe Vestergaard Jensen



Introduktion:
'Wat', 'wot' og sommetider 'wet' bruges om etiopiske saucer og stuvninger, og denne linsestuvning er en central spiller i det etiopiske køkken. Når først krydderiet er blandet og smørret er klaret, er denne smagfulde ret en hurtig og let omgang. Server den med injera, doro wat og keysir for et fuldt etiopisk måltid.

Denne opskrift er til 6 personer.

Ingredienser:

2,5 dl røde linser
2 store spiseskefulde niter kibbeh (se opskrift)
1 hakket løg
2 spsk berberé-krydderi (se opskrift)
1 spsk alm. paprika
2 fed hvidløg, hakket fint
2 cm ingefær, hakket fint
2,5 dl hakkede tomater
5 dl vand
1 tsk salt

remgangsmåde:

1. Tilbered først niter kibbeh og berberé. Se seperate opskrifter.
2. Læg linser i vand i fem minutter og dræn dem i en si.
3. Imens steges løg ved lav varme i niter kibbeg indtil de er gyldne og bløde.
4. Tilsæt så hvidløg, ingefær, 1 spsk berberé-krydderi samt paprika. Det steges med indtil krydderiet sætter sig en smule i gryden uden at brænde på.
5. Tilsæt så hakkede tomater, de drænede linser, 1 tsk salt og vand.
6. Kog nu stuvningen ved lav varme under låg i 20-30 minutter eller indtil linserne er bløde.
7. Rør til sidst lidt mere niter kibbeh og berberé-krydderi i efter smag, og smag evt. til med lidt salt.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv