

Chapati na Maharagwe

(chapatileipiä ja papukastiketta, koonnut Mikko Pyhtilä)



Chapatit ja papukastike ovat tansanialaista arkiruokaa. Chapatit ovat usein myös sellaisenaan aamupalana tai lounaana. Tansaniassa chapatit paistetaan liedellä, nuotiotulella tai hiilikeittimen hehkussa, niinpä ne onnistuvat suomalaisillakin hiilillä ja nuotioilla. Räiskälepannuilla tai muurinpohjapannulla chapateista saa hyvän vaihtoehdon vaikkapa makkaralle. Chapatit tulivat tansanialaiseen pöytään alun perin 1800-luvulla intialaisten matkassa.



Chapatileivät: (lausutaan ”zapati”)

6 dl vehnä jauhoja

2 tl suolaa

vajaa 2 dl vettä

ruokaöljyä paistamiseen

Sekoita jauhot ja suola. Lisää vesi ja vaivaa taikina kiinteäksi. Kauli ohuita noin 15 cm läpimittaisia ohuita pyöreitä levyjä. Paista pannulla rasvassa kypsiksi. Lisukkeeksi voi tehdä papukastiketta tai esimerkiksi salaattia. Voit kokeilla chapateja myös gluteenittomalla jauholla.

Halutessasi voit tehdä Chapatileivät tansanialaisen Mama Estan tapaan (sama resepti):



1. Tehdään taikina josta pyöritetään tankoja jotka kiedotaan kuvan mukaisiksi kiekkoiksi.



2. Kiekot kaulitaan pyöreiksi ohuiksi leiviksi



3. Paistetaan kummaltakin puolelta melko lämpimällä pannulla. Käytä ruokaöljyä

paistamiseen. Osa paistajista valuttaa teelusikallisen ruokaöljyä paistamattoman chapatin pintaan tässä vaiheessa, jolloin leivästä tulee läpikuultava.

Maharagwe – papukastike

Tansanialainen papukastike, on arjen perusruokaa. Reseptit vaihtelevat hieman alueittain. Papukastike on lisukkeena yleensä myös ugalille (maissipuuro) tai riisille.

500g huuhdeltuja ja valutettuja säilöttyjä kidneypapuja ("tölkkipapuja/purkkipapuja")

(Tansaniassa yleensä keitetään kuivatuista pavuista, jolloin keittoaika on tosi pitkä)

5 rkl ruokaöljyä, yleensä auringonkukkaöljyä

2 sipulia

2 tomaattia

1 iso porkkana

250 ml kookosmaitoa

suolaa

Pilko tomaatit, porkkanat ja sipulit. Kuumenna öljy pannulla keskilämmöllä, lisää sipuli ja sekoita. Kun sipulit alkavat muuttua vaaleanruskeiksi, lisää tomaatit. Sekoita ja soseuta ne joukkoon. Kun tomaatit pehmenevät, lisää porkkanat, sekoita ja anna niiden kypsyä 2 minuuttia, lisää sitten pavut ja suola maun mukaan ja sekoita. Lisää kookosmaito ja sekoita. Alenna lämpöä ja anna kiehua 3 minuuttia sekoittaen välillä, jotta seos ei tartu pohjaan.

Nyanya na kitunguu

Salaattilisukkeena on usein tomaatista ja sipulista tehty salaatti, johon siivutetaan hyvin ohuiksi suikaleiksi esim 2-3 tomaattia ja 1 punasipuli. Sekoitetaan hyvin ja lisätään loraus sitruunamehua ja ripaus suolaa.

- Ugali na Maharage ya nazi eli maissipuuro ja kookosmaidolla maustettu papukastike on Tansanian kansallisruoka.
- Papukastiketta syödään myös monien eri ruokien kanssa, kuten chapatileipien kanssa.
- Ugali on hyvin paksua, sormilla syötävää maissipuuroa johon dipataan mukaan (puurosta tehdään pallo, johon painanne kuin lusikassa) papukastiketta. Lihaa syödään lähinnä juhlaruokana. Tällä papuruualla valtaosa hoitaa päivittäiset raskaatkin työnsä.
- Suomessa toimii paremmin Wali na Maharage eli riisi ja papukastike, jossa kastike on ihan sama ja riisi voi olla meitä vain, mutta Tansaniassa aika usein melko kiinteää (ei irtoriisiä) mutta ei ihan puuroakaan.
- Papukastikkeen reseptejä on monia, niin kuin Suomenkin arkiruuilla