

Babos kása – nigériai recept



A babkását Nigériában finomságnak tartják, és szinte minden nigériai szereti. még különböző nigériai etnikai csoportokban eltérő receptek léteznek.

Összetevők

- 5 csésze bab / apró szemű fehér, vagy fekete bab
- 1 csésze szeletelt lilahagyma + 1 db a bab főzéséhez
- 2 (erő)leveskocka
- 200 ml étolaj
- 4 db nagy aprított paradicsom
- 4 db kápia paprika ízlés szerint
- só ízlés szerint

1. A babot főzd elő 3 percig. Öblítsd le, és tedd félre egy tálban.
2. Turmixoljuk le a paradicsomot, lilahagymát és a kápia paprikát.
3. Olajon süssük át a darált paradicsomot/paprikát egy serpenyőben. Süssük kb. 15. percig, amíg besűrűsödik.
4. Főzd meg a babot, puhára. kb. 6 csésze vízzel egy fazékban, add hozzá a plusz aprított lilahagymát is, és 40-50 percig főzd, amíg megpuhul.
5. Ha a bab megpuhult, add hozzá a 2 (erő)leveskockát, sült paradicsomot/paprikát.
6. Ízlés szerint adj hozzá sót.
7. Fedd le és főzd még 10 percig, és kész a babkása.

Van, aki sült étkezési banánnal tálalja. Ez helyettesíthető sült édesburgonyával.

Tálalhatod forrón, vagy hagyhatod pár percig hűlni és besűrűsödni.

Rövid video az elkészítésről:

youtube.com/watch?v=6D1OX5j7o0E&t=9s

Nigériai Chin Chin

Ez egy ropogós, édes és sós nassolni való nigériai finomság.



Hozzávalók 10 adagra

- 3 és 1/2 csésze (420g) liszt
- 3/4 csésze (150g) cukor
- 1/2 teáskanál (2-3g) só
- 1/4 teáskanál (1-2g) sütőpor
- 1 teáskanál (2-3g) őrölt szerecsendiót
- 1 teáskanál vaníliaaroma
- 1 teáskanál (1-2g) citromhéj reszelve
- 1/4 csésze (4 evőkanál vagy 60 g) vaj (vagy margarin) / enyhén felmelegített
- 1 nagy tojás
- 3/4 csésze (175-180ml) tej
- Olaj sütéshez

Elkészítés

1. Összekeverjük a száraz összetevőket: lisztet, sütőport, sót, cukrot, szerecsendiót és citromhéjat.
2. Keverjük össze a vajat a lisztkeverékbe.
3. Adjuk hozzá a tejet és a tojást a keverékhez. Folytassuk a keverést, amíg a tészta össze nem áll, és rugalmas golyót tudunk formálni belőle.
4. Öntsük ki a tésztát egy lisztes felületre, és gyúrjuk át. Szükség szerint több lisztet is belekeverhetünk a tésztába, amíg a tészta sima, rugalmas, egyenletes színű lesz és már nem ragadós. Pihentetjük a tésztát kb. 20 percig.
5. Felezzük meg a tésztát. Lisztezett felületen nyújtsuk ki kb. 1 cm vastagságúra. Ezután vágjuk fel a tésztát bármilyen formára, pl kisebb négyzetek, háromszögek.
6. Melegítsünk egy mély serpenyőben bő olajat (190°C). Süssük addig, amíg arany színű nem lesz.
7. Csepegtessük le az olajat és máris tálalhatjuk.

www.youtube.com/watch?v=qVK-uM9Tn4c

Édesburgonya-kása

(*jinwannú* pottage in the Igbo language)

<https://nkechiajaero.com/recipes/how-to-make-simple-and-healthy-sweet-potato-porridge>



Hozzávalók 4 főre:

- 3 nagy édesburgonya (vagy akár 8-10 kicsi, vagy bármilyen mennyiség, amit szeretnél)
- 2-3 evőkanál olívaolajat (vagy bármilyen növényi olajat)
- 3 csésze friss spenót (vagy 1 zacskó fagyasztott spenót / a spenót opcionális)
- 90 gr paradicsompüré
- 1 csésze friss apróra vágott zöldség (hagyma, fokhagyma és kaliforniai paprika)
- 1 teáskanál só (ízlésednek megfelelően)
- 2 erőleves kocka
- 1/2 teáskanál szárított kakukkfű
- 1/2 teáskanál curry por
- 1 kávéskanál őrölt paprika
- 1–2 csésze víz (ne adj túl sok vizet)
- (a **főzőbanánt** / plantain / kihagytam a receptből, nálunk ez nem elérhető)

Elkészítés

1. Kockázzuk fel az édesburgonyát; Félretesszük. Aprítsuk fel a többi zöldséget is.
2. Egy serpenyőben közepes hőfokra melegítsük fel az olajat, tegyük bele az apróra vágott zöldségeket / spenót kivételével /
3. Pirítsd kb. 2 percig, add hozzá a paradicsompürét, és főzd 2 percig (vagy amíg már nem nyers ízű. Ügyelj rá, hogy a hőfok mindig alacsony legyen, hogy a paradicsom ne tapadjon le.
4. Add hozzá az összes többi fűszert: sót, kakukkfűvet, curryt, őrölt paprikát, a leveskockákat, és keverd össze. Ezután adj hozzá vizet és keverd össze;
5. Óvatosan add hozzá a vágott édesburgonyát, keverd össze jól, és állítsd a hőt közepesre.
6. Fedd le a fazekat/ serpenyőt, és főzd 15-20 percig vagy amíg az édesburgonya megpuhul. Ellenőrizd 5-7 percenként, és ha szükséges, keverd meg.
7. Végül keverd bele a spenótot, amikor a burgonya puha lett, és még 1–2 percig párold. Díszítsd meg újhagymával, és élvezd!

www.youtube.com/watch?v=pP_pa8b18OY

Jollof Rizs

Forrás: <https://cookpad.com/hu/receptek/13068223>



Hozzávalók 4 adaghoz

- 8 db hámozott [paradicsom](#)
- 2-3 bögre rizs
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 8 db [paprika](#)
- 1 nagy fej [hagyma](#)
- 2-3 gerezd [fokhagyma](#)
- 1 tk curry por
- 1 tk [Cayenne bors](#) vagy [chili](#) Cayenne aki szereti a csípőset
- 1 tk pirospaprika
- 3 ág friss [kakukkfű](#) vagy 1kk szárított
- 2-3 db babérlevél
- ízlés szerint kis darab gyömbér (csak egy ujjnyi)
- szükség szerint étolaj a pirításhoz

Elkészítés (50 perc)

1. Előkészítjük a hozzávalókat, vagyis apróra vágjuk a hagymát, paradicsomot és paprikát és a fokhagymát. Aki egész gyömbért használ, akkor azt is természetesen.
2. A hagymát egy kevés olajon elkezdem pirítani a gyömbérrel, majd hozzáadom a fokhagymát is, vigyázva meg ne égjen!
3. Amikor a pirítás kész, beleteszem az apróra vágott paradicsomot, paprikát és az összes fűszert, majd jól összekeverem és sűrű ragut főzök belőle, mint amikor lecsót készítünk. :)
4. A rizst, a kész raguba keverem és annyi forró vizet öntök rá, amennyi bőven ellepi, körülbelül a rizs mennyiségének a másfélszeresét.
5. Szorosan lefedem és nagyon kis lángon 10 percig párolom majd elzárva a tüzet, még 10 percig állni hagyom. Ez alatt a rizs felszívja a nedvességet.
6. A végén átkeverjük és tetszőlegesen natúrán vagy hússal is tálalhatjuk. Lehet ez csirkecomb, csirkemell, sertéskaraj sütvé, akármi... :)
7. Jó étvágyat. :)

Nigériai Jollof rizs



Hozzávalók 8 főre

- 4 kaliforniai paprika
- 10 db paradicsom
- 4 db vöröshagyma /vagy lila
- 1 db chili paprika / örölt fekete vagy cayenne borssal ízesíthetjük
- 1 csésze napraforgóolaj
- 4 evőkanál paradicsompüré
- 1 teáskanál enyhe curry por
- 1 tk szárított kakukkfű
- 4 közepes babérlevél
- 2 csésze erőleves alaplé
- 4 kocka erőleves kocka
- 4 csésze arany basmati rizs vagy bármilyen hosszúszemű előfőzött rizs

Elkészítés:

1. Mosd át a rizst hidegvízzel, amíg a víz tiszta nem lesz.
2. Vágj egy hagymát négyre, és tedd a turmixgépbe. Adj hozzá három paradicsomot, piros kaliforniai paprikát és chili paprikát (ez ha nincs – kihagyható) majd adj hozzá fél csésze vizet és turmixold le. Tedd félre.
3. Aprítsd fel a maradék hagymát. Szeleteld vékonyan a maradék paradicsomot.
4. Melegítsd az olajat egy serpenyőben közepes hőségeen, majd öntsd bele a felvágott hagymát. Pirítsd, amíg a hagyma el kezd barnulni.
5. Tedd a serpenyőbe a turmixolt paprikakeveréket, a curryport, a kakukkfűvet, az erőleves kockákat és babérleveleket – főzd 20 percig, ügyelve arra, hogy néha keverd meg. Ezután add hozzá a paradicsompasztát és a többi szeletelt paradicsomot. Csökkentsd a hőt, és hagyd a párolódni, amíg a nedvesség jelentősen csökken.
6. Állítsd vissza a hőt közepesre. Add hozzá a mosott rizst és az alaplevet, majd t csésze erőlevet, és kóstold meg a sósságát. Hagyd a rizst forni, majd kicsit csökkentsd a hőt. Nézd meg a rizst 15 perc után, Ha még van folyadék a rizs tetején, tedd vissza a fedőt. Ellenőrizd újra 5 perc után, és ismételd, amíg a folyadék nagy része fel nem szívódik.
7. Keverd át a fakanállal, és csökkentsd a hőt a legalacsonyabb szintre, hogy a rizsben maradt szósz felszívódjon. Folytasd az ellenőrzést, és keverd 5 percenként, amíg az összes folyadék fel nem szívódik.
8. Keverd át egy fakanállal, és pár percig takard le tálalás előtt.

Rövid video az elkészítésről:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ce494J7xlaw>

Puff Puff (nigériai sült élesztős tészta)

www.youtube.com/watch?v=QMDaxjc11xc



Összetevők

- 360 g; kb. 2 3/4 csésze liszt
- 200 g; 1 csésze porcukor
- 4 teáskanál (13 g) instant élesztő
- 1/4 teáskanál frissen reszelt szerecsendió
- 1 teáskanál (5 ml) vaníliakivonat
- kb. 2 liter (1,9 l) olaj sütéshez

Elkészítés:

1. Egy nagy tálban alaposan keverd össze a lisztet, cukrot, élesztőt és szerecsendiót, kb. 5 percig pihentetjük. Egy kis tálban keverd össze a vaníliakivonatot 2 csésze (475 ml) langyos vízzel.
2. A lisztkeverék közepébe egy mélyedésbe öntsd a vaníliás vizet és egy fakanállal fokozatosan keverd össze, amíg, csomómentes tészta nem képződik / piskótatészta állagú, néhány buborékkal. Lazán fedd le a tálat műanyagfóliával vagy tiszta, nedves konyhai törölközővel, és hagyd meleg szobahőmérsékleten (24°C) állni, amíg nagyjából megduplázódik, kb. 45 percig.



3. Egy nagy serpenyőben melegítsd az olajat közepes-magas hőfokon 165°C. Egy evőkanálnyi masszát óvatosan öntsünk a forró olajba. Süssük úgy, mint pl. a túrófánkot, míg minden oldala aranybarna nem lesz.
4. A papírtörölkővel bélelt tepsire szedjük ki az olajból.



5. Helyezd át a puff puff-ot egy tálba, és forrón, melegen vagy szobahőmérsékleten tálald. A puff-puff önmagában is fogyasztható, fűszeres cukorral vagy mártogatós mellé

Nigériai puff puff

Forrás: <https://cookpad.com/hu/receptek/12241581?ref=profile>

Hozzávalók

- 250 g [liszt](#)
- 1/2 bögre cukor
- 0,5 tk szerecsendió
- szükség szerint kb. 300 ml langyos víz
- 7 g [száraz élesztő](#)
- 1 csipet só



Elkészítés (Másfél óra)

	A száraz alapanyagokat összekeverem.
	A vizet kis adagokban adom hozzá, hogy ne legyen csomós. Figyelni kell arra, hogy ne legyen túl folyós.
	Ha ez megvan, lefedem fóliával és valamivel lesúlyozom, majd egy órát pihentetem.
	Nem túl forró, bő olajban kézzel szaggatva kisütöm. :)

Nigériai puff puff, narancsos csoki mártogatóssal

Forrás: <https://cookpad.com/hu/receptek/14226746?ref=profile>

Hozzávalók (10-15 darabhoz)

Puff puff

- 250 g [liszt](#)
- 1/2 bögre cukor
- 0,5 tk fahéj
- szükség szerint kb. 300 ml langyos víz
- 7 g [száraz élesztő](#)
- 1 csipet só

Narancsos [csoki](#) szósz

- 1/2 tábla tejsoki (Milka)
- 1/2 db [narancs](#) leve
- 1 ek [margarin](#)



Elkészítés (1,5 óra)

1. A száraz alapanyagokat összekeverem.
2. A vizet kis adagokban adom hozzá, hogy ne legyen csomós. Figyelni kell arra, hogy ne legyen túl folyós.
3. Ha ez megvan, lefedem fóliával és valamivel lesúlyozom, majd egy órát pihentetem.
4. Nem túl forró, bő olajban kézzel szaggatva kisütöm. :)
5. A csokit kockákra töröm és a margarinnal a forró vízgőz fölött hagyom, hogy megolvadjon, majd apránként belecsurgatom a narancs levét. Annyit teszek bele, hogy ne legyen túl híg, de túl sűrű sem. :)

Shuku – Shuku nigériai kókuszgolyók



Egy gyors, egyszerű, édes, falatnyi afrikai finomság kókuszreszelékből és néhány más összetevőből.

Hozzávalók (kb. 20 db kókuszgolyóhoz, mérettől függően)

- 1 csésze (60 g) cukrozatlan kókuszreszelék
- 2 nagy tojássárgája
- 1/4 csésze (50 g) cukor
- 1 teáskanál vanília aroma
- 1/2 csésze (60 g) liszt

Elkészítés:

1. Melegítsük elő a sütőt 170°C-ra. Egy sütőlapot kibélelünk sütőpapírral.
2. Öntsük a lisztet egy sekély tálba.
3. Egy keverőtálban összedolgozzuk a kókuszreszeléket, a tojássárgákat és a cukrot.
4. A kókuszos keverékbe 1 teáskanálnyi vanília aromát teszünk. Jól keverjük össze, amíg teljesen össze nem áll a massa.
5. A keverékből golyókat formázunk. Ezután minden kókuszgolyót lisztbe forgatunk.
6. Süssük kb. 15 percig, vagy amíg enyhén megbarnul - hűtsük le és tároljuk légmentesen záródó edényben.

Rövid video az elkészítésről:

www.youtube.com/watch?v=CP2zC1NFupg

Nigériai tápióka puding (őszies változat)

Forrás: <https://cookpad.com/hu/receptek/14105980?ref=profile>

Hozzávalók (4 adaghoz)

- 1 pohár tápióka gyöngy
- 2 ek cukor
- 2 ek vaníliás cukor
- 1 tk vanília [aroma](#)
- 4 pohár víz
- 400 ml [kókusz tej](#)
- ízlés szerint [alma](#) dzsem
- ízlés szerint egész [dió](#)
- ízlés szerint [alma](#) chips



Elkészítés (1 óra)

- Egy pohár vizet a kókusz tejet és a tápiókát lassú tűzön kezdem el főzni. Hozzáadom a cukrot, aromát. Ahogy sűrűsödik, úgy adom hozzá apránként a vizet. Annyit, amennyit felvesz, nekem ez kb. 4 pohár volt.
- Akkor van kész, ha a gyöngyök átlátszóak lesznek. Ki melegen, ki hidegen fogyasztja. Ki magvakkal, ki gyümölcsökkel. A mi ötletünk most egy kis alma dzsem, alma chips és dió volt.

Puff-puff (szerecsendiós fánk)

Hozzávalók:

- 250g liszt
- 300 ml langyos víz
- 2 tk száraz élesztő
- 1 tk reszelt szerecsendió
- csipetnyi só
- 50g cukor + 1ek az élesztő felfuttatásához
- olaj a sütéshez



Elkészítés:

1 dl langyos vízben elkeverek 1 ek cukrot és az élesztőt, és hagyom felfutni.

Egy nagyobb tálban összekeverem a lisztet, cukrot, sót és szerecsendiót. Hozzáadom a felfuttatott élesztőt, a maradék 2 dl vizet, és csomómentesre keverem (híg keverék lesz az eredmény).

Letakarom, és 1 órányit kelni hagyom.

A megkelt tésztát kanállal adagolom a forró olajba, és készre sütöm.

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=IZzInaDZD1I>

Jollof rizs

Hozzávalók:

A szószhoz:

- 3 piros kaliforniai paprika
- 3 paradicsom
- 1 hagyma
- csípőspaprika ízlés szerint
- ½ dl víz

A rizshez:

- olaj
- 1 hagyma, felkockázva
- 5 ek paradicsomsűrítmény
- 4 cikk fokhagyma
- 1 ek reszelt gyömbér
- 2 babérlevél
- 1 ek kakukkfű
- 1 ek curry
- 1 tk só
- bors
- 3 húsleveskocka
- 370 g hosszú szemű rizs, megmosva
- ½ l csirke alaplé



Elkészítés:

A szószhoz összeturmixolom a paprikát, paradicsomot, hagymást és csípőspaprikát a vízzel.

Nagyobb serpenyőben / vaslábosban olajat melegítek, és üvegesre párolom a felkockázott hagymát. Hozzáadom a paradicsomsűrítményt, és jól összeforralom. Belekavarom az áttört fokhagymát, a gyömbért és a babérleveleket, és 2 percig főzöm. Hozzáadom a korábban elkészített szószot, és 10-15 percig főzöm (amíg besűrűsödik). Kakukkfűvel, curryvel, sóval és borssal fűszerezem, és hozzáadom a leveskockákat is. 2-5 percig főzöm.

Hozzáadom a többször átmosott rizset, és jól összekeverem. Beleöntöm a csirke alaplevet, lefedem, és nagy lángon felforralom. Amikor felforrt, alacsonyra állítom a tüzet és kb. 30 percig párolom az ételt, kavargatás nélkül.

Sült főzőbanánnal, csirkével vagy salátával tálalom.

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=MrwBvPT7EGA&t=128s>

Dodo (sült főzőbanán)

Hozzávalók:

- 2 nagy, érett főzőbanán (akkor a legfinomabb, ha már barnul a héja)
- só
- olaj a sütéshez

Elkészítés:

A főzőbanánt felvágjuk, ízlés szerint kockára, karikára vagy átlós karikára. Megsózzuk és összerázzuk a sóval. (Lehet fűszerezni pumpkin spice fűszerkeverékkel vagy cayenne-borssal, gyömbérrel, fahéjjal és szegfűszeggel.) Bő olajban megsütjük. Azonnal fogyasztjuk.

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=GJtNEtjuOm0>



Akara (babfánk)

Hozzávalók:

- ½ kg száraz homoki bab (black eyed peas, *Vigna unguiculata*, fasole ochi negri)
- 1 hagyma
- 1 nagy piros kaliforniai paprika
- csípőspaprika ízlés szerint
- só
- olaj a sütéshez



Elkészítés:

A babot 30 percre vízbe áztatjuk, majd lehéjazzuk*.

A lehéjazott babot turmixgépben teljesen simára turmixoljuk (annyi vízzel, amennyit felvesz, hogy sűrűbb krém állaga legyen), majd tálba töltjük és kézi habverővel vagy mixerrel habosra keverjük (ettől lesz jó levegős a babfánk). A hagymát és paprikákat aprítógépben felaprítjuk, majd a babhoz keverjük. Ízlés szerint sózzuk.

A masszából evőkanálnyi adagokat a forró olajba teszünk, és ropogósra sütjük.

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=cqAMOlqPVo>

*Bab lehéjazása kézzel: <https://www.youtube.com/watch?v=x7LPEQSfE3o>

*Bab lehéjazása turmixgéppel: <https://www.youtube.com/watch?v=83B8jpCEn9I>

Nigériai húsos táskák

Hozzávalók:

A tésztához:

- 500 g liszt
- 200 g hideg, felkockázott vaj
- 2 nagy tojás
- 1 tk só
- 1 ek cukor
- 1 tk sütőpor
- 60 ml hideg víz



A töltelékhez:

- 350g darált marhahús
- 1 krumpli, meghámozva, kis kockákra vágva
- 1 nagy hagyma, felkockázva
- 1 nagy sárgarépa, meghámozva, kockákra vágva
- 240 ml marha alaplé vagy víz
- só, bors ízlés szerint
- 1 tk kakukkfű
- 2 ek liszt
- 2 ek olaj
- 1 tojás a kenéshez

Elkészítés:

Tészta: Egy nagy tálban összekeverem a lisztet, cukrot, sót és sütőport. Hozzáadom a felkockázott, hideg vajat, és kézzel összemorzsolom. Felveszem a tojást a hideg vízzel, majd a többi hozzávalóhoz adom. Óvatosan összekeverem, amíg összeáll (nem szabad túldolgozni). Frissen tartó fóliába csomagolom, és 30 percig a hűtőszekrényben pihentetem.

Töltelék: Serpenyőben felmelegítem az olajat, és üvegesre pirítom rajta a hagymát. Hozzáadom a sárgarépát, és további 3-4 percig pirítom. Hozzáadom a darált húst, és folyamatosan kevergetve megpirítom. Sóval, borssal és kakukkfűvel fűszerezem, megszórom a liszttel, és alaposan összekavarom. Hozzáadom a krumplit és az alaplé / vizet. Alacsony hőfokon 12-15 percig főzöm, amíg a krumpli megpuhul, és a keverék besűrűsödik. Teljesen kihűtöm, mielőtt megtölteném vele a táskákat.

Összeállítás: A tésztát lisztezett felületen kb. ¼ cm vastagságúra nyújtom. 10-15cm átmérőjű köröket vágok belőle. Minden kör közepére 1-2 evőkanál tölteléket halmozok, a tészta szélét vízzel megkenem, ketté hajtom, és villával körbenyomkodva lezárom.

Sütés: A táskákat sütőpapírral borított tepsibe helyezem. Villával megszurkálom, hogy a gőz távozni tudjon, majd lekenem felvert tojással. 175°C-re előmelegített sütőben 25-30 percig sütöm.

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=ZXM0ZZM9Mjs>