

Fonio s omáčkou mafe a kuřetem

Advent s chutí Afriky

Suroviny: rozpis je uveden pro 1 osobu

80-100 g předvařeného fonia

1 čajová lžička mleté okry (nebo čerstvá okra)

kuřecí maso (máte-li raději červené maso, zvolte hovězí nebo jehněčí)

2 polévkové lžíce arašídové pasty

3 polévkové lžíce rostlinného oleje

1 středně velká cibule

1-2 čerstvá rajčata (nebo 1 polévková lžíce rajčatového koncentráту)

2 stroužky česneku

1-2 bobkové listy

mletý černý pepř (např. Penja nebo Likouala)

zelenina dle výběru (čerstvá okra, batáty, dýně, mrkev)

1 paprička (pro ty, kdo mají rádi pálivé chutě)

sůl

1-1,5 litru vody (3 díly vody na 1 díl fonia, zbytek vody je na omáčku)

Příprava omáčky:

- Kuřecí maso nakrájejte na kousky, osolte a opepřete.
- Orestujte je v hrnci na troše oleje, poté vyjměte a dejte stranou.
- Do hrnce dejte cibuli a rajče nakrájené na kostičky a na středním ohni míchejte 3-5 minut.
- Poté přilijte vodu a zakryjte pokličkou.
- Jakmile se omáčka začne vařit, přidejte arašídovou pastu, zamíchejte a vložte kousky kuřecího masa, které jste si odložili stranou, dále zeleninu nakrájenou na větší kousky, celou papričku a bobkové listy.
- Česnek utřete a přidejte k omáčce, též nasekané listy celeru. Osolte podle chuti.
- Po 20-25 minutách vaření na středním ohni dokončete tepelnou úpravu na slabém ohni, dokud arašídový olej neproublá na povrch.

Příprava fonia: lze připravit dvěma způsoby.

Ve vodě: v hrnci uveďte do varu vodu (na 1 díl fonia 3 díly vody), lehce osolte a vsypte propláchnuté fonio. Vařte na mírném ohni přibližně 5-7 minut do změknutí zrníček. V případě potřeby přilijte trochu horké vody. Poté přidejte mletou okru, důkladně promíchejte a nechte ještě 3 minuty odstát.

V páře: fonio propláchněte, nechte odkapat, umístěte na tenkou tkaninu a s ní ho vložte na pařáček v hrnci s vařící vodou nebo do napařovacího hrnce. Vařte 10 minut za občasného promíchání vidličkou, aby se zrníčka od sebe oddělila. Poté přidejte mletou okru, důkladně smíchejte a nechte ještě 3 minuty odstát.

Uvařte si fonio tolik, kolik potřebujete – tepelnou úpravou se objem zrníček zvětší čtyři až pětkrát.