

Cassava leaf stew

Det här är rätten som sätter paletten för mina smaklökar när jag var liten, som lärde mig att älska mat med mycket smak och hetta. Vi åt denna gryta minst en gång i veckan när vi bodde i Sierra Leone och hela min familj älskade de unika och helt fantastiska smakerna. Kassavablad kan köpas i en mataffär som säljer råvaror från Västafrika, det är svårt att ersätta dem med något annat. Traditionellt gör man grytan med getkött och strimlad komage, alternativt kyckling. Jag har kalvlägg skuren i bitar i min gryta, men högre eller lamm funkar också. Ogiri är fermenterade sesamfrön, en riktig umamibomb med en skarp lukt som påminner om mögelost. Det kan vara svårt att få tag på, men går att ersätta med miso-pasta eller fisksås. Rökta fisk är också viktigt att ha i rätten för ännu mer umami och djup. Jag har använt torkad rökta fisk från den västafrikanska mataffären, men du kan ta till exempel rökta makrill istället. Allting tillagas enkelt i en och samma gryta, det krävs bara lite kärlek och tid. Hoppas att du ska njuta av denna rätt lika mycket som jag och min familj.

8 portioner

1 kg frysta hakade kassavablad
2 röda eller gula lökar
2–3 färska chilifruktar (scotch bonnet eller habanero) + 1–3 extra att lägga i hela på slutet
800 g grynkött
1 msk rivet fisk ingefära
1 dl osötat jordnötssmör, creamy
2 msk ogiri
100 g rökta fisk
2 kycklingbuljongtränningar
6 dl kokhet vatten
½ dl palmolja
rapsolja till stekning
salt

Till servering:
långkornigt ris

Gör så här:

Låt kassavabladen tina.

Hacka löken i tårningar och finhacka chilin. Skär köttet i bitar. Hetta upp olja i en rymlig gryta och stek löken tills den får färg. Vänd i köttet, chilin och ingefäran, stek under omrörning tills köttet får färg.

Vänd i jordnötssmöret och ogirin och stek lite tills det blandats noga med allting. Tillsätt kassavabladen, bryt ner den rökta fisken i mindre bitar, tillsätt buljongtränningarna och det kokheta vattnet. Låt sjuda under lock i 1 ½–2 timmar.

Lägg i en eller fler hela chilifruktar efter smak, tillsätt palmoljan och låt puttra i 30 minuter till. Smaka av med salt. Servera med ris.

