



Ceebu jën eli riisiä ja kalaa

Ceebu jën* on Senegalin kansallisruoka. Tarinan mukaan sen keksi Saint Louis'n kaupungissa nainen nimeltä Penda Mbaye. Jokainen kokki tekee ceebu jënistä omanlaistaan; oikeaan ceebu jën- Penda Mbayeen kuuluu aineksia, joita ei Suomesta saa. Tässä versio, jota voi kokata myös Suomessa. Ruokaa tulee reilusti:

tuoretta fileoimatonta kalaa; n. 1 ½ kilon hauki tai kuha
öljyä paistamiseen
1 pieni sipuli
3 rkl tomaattitahnaa tai 2 dl paseerattua tomaattia
pala maniokkia tai bataattia
2 porkkanaa
pieni kaalinkerä
pieni munakoiso
punapippuri myös tuore chili käy
valkosipulin kynsi ja
puolenkymmentä vartta ruohosipulia
sitruuna tai lime
suolaa tai kalaliemikuutio
½ l vettä
riisiä ruokailijoiden mukaan (1 -1,5 dl ruokailijaa kohti)

Hienonna valkosipulin kynsi, ruohosipuli sekä vähän punapippuria hienoksi, kunnes niistä on tullut tahnamaista. Leikkaa kala poikittain n. 7 cm pituisiin pätkiin. Paina sormella selkäruodon viereen kolo ja työnnä tahnaa kalan sisään.

Leikkaa sipuli ohuiksi siivuiksi. Valitse iso kattila ja lorauta pohjalle öljyä. Kuullota sipuli nopeasti. Lisää tomaattitahna tai paseerattu tomaatti. Huolehdi, että tomatti ja sipulit eivät pala. Lisää vettä. Jos käytät paseerattua tomaattia, vettä tarvitsee laittaa vähemmän. Leikkaa maniokki, porkkanat, kaali ja munakoiso palasiksi ja lisää veteen. Anna kiehua hiljaisella tulella n. 10 min. Lisää kalanpalat. Anna kiehua hiljaisella tulella, kunnes kala ja vihannekset ovat kypsiä. Varo, ettei punapippuri tai chili hajoa keitetessä, sillä silloin ruuasta tulee supertulista.

Nosta varovasti kalanpalat ja vihannekset pois kattilasta ja vähennä keitinlientä. Lisää riisi kalojen ja vihannesten keitinliemeen. Lisää keitinlientä riisiin tarpeen mukaan. Anna riisin kiehua kypsäksi.

Kun riisi on kypsää, voit laittaa sen ja kalapalat sekä vihannekset pöytään.

Senegalilaisittain riisi asetetaan suuren vadin pohjalle ja sen päälle kalapalat ja kasvikset. Sitruuna tai lime leikataan halki, ja sen mehua puristetaan valmiin ruuan päälle.

*ceebu-jën on wolofia ja tulee sanoista ceeb=riisi ja jën (lausutaan dzön)= kala



Maafe

Maafeen maun antaa maapähkinätahna. Maapähkinää viljellään paljon Senegalissa. Myös maafen voi valmistaa kanaan, kalaan tai lihaan.

Ainekset:

öljyä

3 mietoa sipulia

broileri

2 tuoretta chiliä

4 tomaattia ja 2 rkl tomaattitahnaa

kupillinen maapähkinätahnaa tai –voita

pieni bataatti

porkkana

8 okraa

(1/2 tl kanelia)

Kuumenna öljy kattilassa ja paista sipulit sekä broilerin palat. Lisää viipaloitu chili, tomaatit ja tomaattitahna. Lisää maapähkinätahnaan kuumaa vettä, kunnes seos on tasaista, ja kaada se kattilaan. Anna hautua 40 min. Lisää okrat, bataatinpalaset ja porkkananpalaset. Mausta suolalla. Jos haluat mukaan eksoottisempaa makua, voit lisätä joukkoon ½ tl kanelia. Anna hautua, kunnes broileri on kypsynyt ja kasvikset pehmeitä. Tarjoile valkoisen riisin kanssa.



Yassa tai jassa

on ruoka jonka perusaineita ovat sipuli, sinappi ja valkea riisi. Sipuli on miedompaa kuin suomalainen sipuli. Sen voi tehdä kanasta, kalasta tai lihasta.

1 broileri
4 sitruunaa tai limeä
4 isoa, mietoa sipulia – esim. salaattisipuli
4 rkl vahvaa ranskalaistyylistä sinappia
2 tl mustapippuria
chiliä
suolaa
öljyä, vettä

Purista mehu sitruunoista tai limeistä. Silppua sipulit ohuiksi viipaleiksi ja sekoita ne sitruunan tai limen mehun, pippurin ja sinapin kanssa. Paloittele broileri ja lisää palat seokseen. Anna seisoa pari tuntia.

Kaada öljy kasariin. Nosta broilerinpalat seoksesta ja paista niitä öljyssä 5–10 minuuttia. Lisää sipuli, sinappiseos ja vettä. Hauduta kunnes kananpalat ovat kypsiä.

Keitä riisi. Voit tarjoilla ruuan lautasilta, mutta jos haluat tarjoilla senegalilaisittain, laita riisi ison laakean astian pohjalle ja lisää keskelle broileri. Asettele kastiketta jokaisen ruokailijan kohdalle.