

Taste of Africa

- a safari full of flavour -

Potjiesoppa med kokos & rötter

En soppa som väcker sinnet med smak och färg och som ger mersmak.
Servera med saftigt bröd till, t ex Potjiebröd från Transkei.

Det här behöver du för
4 personer:

½-1 kålrot
½-1 sötpotatis
3-4 färska rödbetor
1 rödlök, fint hackad
1 tsk mejram, torkad
½ tsk malen ingefära
¼ tsk malen kanel
1 msk hackad salladslök, i strimlor
1 L smakrik grönsaks- eller köttbuljong
1 burk kokosmjölk
2 msk flagad mandel
1 färsk grön chili, strimlas utan frön
½ dl riven kokos
salt
nymalen svartpeppar
olivolja till stekning
färska örter till dekoration -
koriander eller timjan

Gör Potjiesoppa så här:

Skala och tärna grönsakerna (i sockerbitsstorlek, eller större). Värm oljan i potjiegrytan och stek rödlöken under 4-5 minuter. Tillsätt grönsakerna och stek ytterligare 3-4 minuter. Blanda ner mejram, ingefära, kanel, salladslöken, salt och svartpeppar. Låt allt fräsa på låg värme ca 10 minuter. Rör om lite då och då. Ta av grytan från värmen en stund och tillsätt kokosmjölken lite i taget och rör om. Fortsätt med den varma buljongen, mandeln, chilistrimlorna. Rör om och låt puttra under lock 10-15 minuter. Grönsakerna ska vara mjuka men ej falla sönder. Rödbetorna är då lite fastare än de andra grönsakerna. Rör ner den rivna kokosen någon minut innan soppan serveras varm.

Garnera gärna med några kvistar färska örtekryddor t ex koriander eller timjan.
Servera saftigt vitt bröd till!