

## MAKUJA MAAILMALTA

# SAMBIA

Reseptit:

Sley / Lähetyskipinä

© Johanna Luomaranta ja

Sleyn Lähetysosasto

### NAUDANLIHAPATA SAMBIALAISITTAIN

- 2 tomaattia
- 2 sipulia
- 3 rkl öljyä
- 400 g naudanlihasuikaleita
- suolaa
- chiliä erikseen tarjoiltuna

#### Nshima-lisuke (maissipuuro)

- 3 dl maissijauhoja
- 6 dl vettä
- suolaa

1. Kuutioi tomaatti ja sipuli.
2. Kuumenna öljy paistokasarissa tai kattilassa ja kuullota siinä sipulit.
3. Lisää tomaattikuutiot ja sekoittele seosta, kunnes tomaatit ovat pehmenneet.
4. Lisää naudanlihasuikaleet ja ruskista ne tomaattisipulikastikkeessa.
5. Vähennä lämpöä ja hauduta kannen alla miedolla lämmöllä vähintään tunnin ajan.
6. Lisää tarvittaessa vettä ja mausta suolalla.

#### Nshima:

1. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaaksi ja mausta suolalla
2. Lisää maissijauhot veteen vähitellen koko ajan sekoittaen.

3. Kypsennä maissipuuroa noin kymmenen minuuttia.
4. Käännä lämpö pois ja anna puuron tekeytyä kannen alla vielä kymmenisen minuuttia. Tarjoile lihapata ja nshima chilin kanssa. Nshiman voi hyvin korvata myös perunasoseella tai keitetyllä riisillä.

