

# Mafé– senegalesisk/vestafrikansk peanutbuttersauce

**Forfattere:** Jeppe Vestergaard Jensen

**Faglige temaer:** Geografiske specialiteter

**Kompetenceområder:** Madlavning, Måltid og madkultur

## Introduktion:

En mafé er en vestafrikansk klassiker. Retten har en intens smag af peanuts, og den er cremet og lækker.

## Aktivitet med dialogoplæg og billeder

## Kopiark

Kopiark:

[Mafé.pdf](#)

# Mafé – senegalesisk/vestafrikansk peanutbuttersauce

## Forfatter:

Jeppe Vestergaard Jensen

## Introduktion:

Jeppe: *"En Mafé er en vestafrikansk klassiker. Jeg smagte den første gang af en anden mands tallerken. Retten har en intens smag af peanuts og er cremet og lækker. Retten serveres med hvide ris. Tilberedningstiden er cirka 1 time afhængigt af typen af kød. Traditionelt er det ofte oksekød, der bruges. Man kan også bruge kylling i stedet for oksekød."*



Denne opskrift er til 2 personer eller til smagsprøver til grupper på 4 elever.

## Ingredienser:

1 løg  
1 spsk olie til stegning  
3 spsk tomatpuré  
4 spsk peanutbutter  
Bouillon eller fond  
1 tsk cayennepeber  
2 tsk salt  
½ tsk stødt sort peber  
2 gulerødder  
2 kartofler  
Oksekød eller kylling

## Fremgangsmåde:

1. Steg kødet af i en gryde med olien. Når kødet er brunet, gemmes det til senere.
2. Brun løgene af.
3. Tilsæt tomatpuré og rør det ud i løgene.
4. Tilsæt derefter en smule vand, så du undgår, at det brænder på. Rør godt i bunden af gryden.
5. Tilsæt peanutbutter og rør det ud i vandet. Når sauceen er blevet tyk og gennemvarm, tilsættes resten af vandet.
6. Tilsæt nu salt og en smule sort peber. Lad det simre i 10 minutter.
7. Kom kødet i retten igen, og lad retten simre under låg indtil kødet er tæt på færdigt.
8. Tilsæt kartofler og gulerod, som er skåret i grove stykker. Giv retten de sidste tyve minutter uden låg.
9. Olien vil skille og lægge sig øverst.