

BOBOTIE

Sør-Afrikas nasjonalrett.

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 2-3 personer.

Ingredienser

- 3 skiver lyst brød
- 2dl + 1dl melk
- 2 ss nøytral olje
- 1 stor finhakket løk
- 2 ss karripulver (smak til etter behov)
- 1 ts estragon (eller oregano)
- 1 ts malt spisskummen
- ½ ts gurkemeie
- salt og pepper
- 2 fedd hvitløk finhakket
- 400g storfekjøttdeig
- 4 ss tomatpure
- 4 ss mangochutney
- 6 tørkede aprikoser skåret i strimler
- 1 sitron/sitronsaft
- 2 egg
- 4 laurbærblader
- Ris til servering

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 180° varmluft.
2. Legg brødiskivene i 2 dl melk.
3. Ha olje i pannen og stek løken til den er myk. Tilsett krydder (også laurbærbladene) og hvitløk.
4. Hell kjøttdeigen i pannen og stek til gylden.
5. Rør inn tomatpure, sitronsaft, chutney og aprikos. Spe med sitronsaft.
6. Ha i ønsket mengde salt og pepper.
7. Vri opp brødet og ta vare på melken. Bland så i den ekstra desiliteren melk og pisk inn to egg.
8. Hakk opp brødet og bland det sammen med pannemiksen. Stek et par minutter.
9. Ha blandingen over i en ildfast form og hell eggemelken over i formen. Sett formen inn i ovnen og la den steke i 35 min.
10. Kok opp ris til å servere ved siden. Tilsett eventuelt gurkemeie til risvannet for en gylden og fin farge.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



Oppskrift hentet fra:

<https://helleskitchen.org/bobotie-sor-afrikas-nasjonalrett/>



MELKTERT

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 8 porsjoner.

Ingredienser

- Matlagingsspray
- 2,4 dl hvitt sukker
- 3 ss smør, smeltet
- 3 eggeplommer
- 2,4 dl kake-/finbakstmel
- 1 ts bakepulver
- ¼ ts salt
- 9,5 dl melk
- 1 ts vaniljeekstrakt
- 3 eggehviter
- 1 ss kanelsukker

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 190 °C. Spray en 22 cm dyp paiform med matlagingsspray.
2. Bland sukker og smør i en stor bolle til blandingen er jevn. Tilsett eggeplommene og pisk til blandingen blir lys og luftig. Sikt inn kake-/finbakstmel, bakepulver og salt, og rør til alt er godt blandet. Tilsett melk og vaniljeekstrakt, og bland godt.
3. Pisk eggehvitene i en egen bolle til de danner stiv eggedosis. Vend eggehvitene forsiktig inn i røren. Hell røren i den forberedte paiformen og dryss kanelsukker over.
4. Stek i den forvarmede ovnen i 25 minutter. Senk deretter temperaturen til 165 °C. Fortsett å steke til midten har stivnet i ca. 25-30 minutter. Du kan sjekke ved å forsiktig riste forsiktig på paien.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



Oppskrift hentet fra:

<https://www.allrecipes.com/recipe/80160/south-african-melktert-milk-tart/>



SØR - AFRIKANSK KARRINGMELK BESKUIT

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 30 porsjoner.

Ingredienser

- 500 g kake-/finbakstmel
- 180 g sukker
- 4 ts bakepulver
- 5 ss ristet melkepulver
- ½ ts salt
- 250 g saltet smør
- 250 ml kjernemelk (buttermilk)
- 1 stort egg
- 2 ts vaniljeekstrakt

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 180 °C.
2. Ha de tørre ingrediensene i en stor bolle og bland godt.
3. Smelt smøret i mikrobølgeovnen i en mugge. Tilsett deretter kjernemelk, egg og vanilje, og visp godt sammen.
4. Tilsett de våte ingrediensene i de tørre og bland til alt melet er absorbert og du har en tykk deig.
5. Trykk deigen jevnt ut i en 20 × 20 cm firkantet ildfast form kledd med bakepapir. Glatt overflaten.
6. Stek i 35-40 minutter, til toppen er gyllenbrun og deigen kjennes fast når du trykker lett på den. Du kan sjekke om den er ferdigstekt ved å stikke en skarp kniv midt i bakverket. Kniven skal komme ut ren.
7. La bakverket avkjøles i formen i 10 minutter, ta det deretter ut og la det avkjøles videre på en rist.
8. Når bakverket er avkjølt, skjærer du det i strimler. Skjær 7 strimler i én retning, og del deretter hver av disse i tre. Dette gir 20 rusks. Du kan selvfølgelig skjære dem i den størrelsen du ønsker.

9. Du kan også forme rusksene til kuler. Lag enten 16 store eller 28 mindre. Tørketiden vil variere avhengig av hvor store bitene er.
10. Legg de oppskårne rusksene på et stort stekebrett med bakepapir.
11. Tørk dem i en varmluftsovn på 100 °C i 4-5 timer, avhengig av hvor tykke de er.
12. Hvis du ikke har varmluftsovn, tørk dem på omtrent 80 °C i 5 timer. Sjekk og snu dem hver 1,5 time. Fortsett tørkingen til de er helt tørre i midten.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



(Bildet hentet fra drizzleanddip.com/2025/08/26/a-classic-buttermilk-rusk-recipe/)

Oppskrift hentet fra:

<https://drizzleanddip.com/2025/08/26/a-classic-buttermilk-rusk-recipe/#recipe>



KOEKSISTERS

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 36 porsjoner.

Ingredienser

Sirup:

- 4 kopper Chelsea hvitt sukker (900 g)
- 2½ kopper vann (625 ml)
- 1 ss sitronsaft
- 2,5 cm fersk ingefær
- 1 kanelstang
- ½ ts kremortartari (cream of tartar)
- ½ ts glyserin (valgfritt - for ekstra blanke koeksisters)

Deig:

- 10 dl hvetemel
- 4 ts bakepulver
- 1 ss hvitt sukker
- ½ ts salt
- 60 g smør
- 2 egg
- 1 dl melk (125 ml)
- 1 dl vann (125 ml)
- Nøytral olje til fritering (f.eks. solsikkeolje eller rapsolje)

Fremgangsmåte

Sirup

1. Ha alle ingrediensene til sukkerlaken i en middels til stor kjele. Rør over middels varme til sukkeret er oppløst. Kok opp og la koke i 1 minutt. Senk varmen til middels lav og la småkoke i 10 minutter. Avkjøl, og sett deretter i kjøleskapet til den er iskald (vi anbefaler å la den stå over natten).

Deig

1. Bland mel, bakepulver, sukker og salt i en stor bolle. Smuldre inn smøret med fingrene til blandingen ligner grove brødsmuler.
2. Visp sammen egg og melk. Tilsett blandingen i de tørre ingrediensene og rør med en gaffel. Tilsett så mye vann som nødvendig for å få en myk deig, omtrent som en sconesdeig.

3. Ha deigen over på en lett melet arbeidsflate og elt forsiktig i 2-3 minutter, til den er jevn og glatt. Legg deigen tilbake i bollen, dekk til og sett den i kjøleskapet i 30 minutter.
4. Kjevle ut deigen på en lett melet arbeidsflate til et rektangel, omtrent 5 mm tykt. Skjær den på langs i strimler på ca. 4 cm bredde, og skjær deretter på tvers i rektangler på ca. 8 cm lengde.
5. La 5-10 mm øverst på hvert rektangel være sammenhengende, og skjær resten i tre strimler. Flett strimlene løst sammen, slik at de har plass til å heve under friteringen. Press endene godt sammen slik at flettene holder seg sammen.
6. Legg dem på et brett og dekk med et fuktig kjøkkenhåndkle mens du lager resten.
7. Hell nok olje i en middels til stor kjele til at den står ca. 5 cm opp langs sidene. Varm oljen til 170 °C.
8. Ha samtidig halvparten av sukkerlaken i en bolle. La den andre halvparten stå i kjøleskapet slik at den holder seg kald.
9. Friter 2-3 koeksisters om gangen i noen minutter på hver side, til de er gylne og sprø. Ta dem opp med en hullsleiv og legg dem direkte i den iskald sukkerlaken.
10. Trykk dem forsiktig ned i laken i omtrent 30 sekunder, og løft dem deretter opp med en gaffel eller kjøkkentang.

Viktig: Bruk forskjellige redskaper til oljen og sukkerlaken.

11. Legg koeksistersene på en rist over en tallerken eller et brett, slik at overflødig sukkerlake kan renne av.
12. Når du har fritert halvparten av koeksistersene, bytter du ut sukkerlaken med den kalde porsjonen fra kjøleskapet.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



Oppskrift hentet fra:

<https://www.chelsea.co.nz/recipes/browse-recipes/south-african-koeksisters>

CHAKALAKA

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 4 porsjoner.

Ingredienser

- 2 ss matolje
- 1 middels stor løk, finhakket
- 1-2 ts karripulver
- 2 ts finhakket hvitløk
- ½ ts timian
- ½ ts røkt paprikapulver
- 1 ts cayennepepper
- ½ ts finhakket ingefær
- 1-2 tomater
- 300-400 g kål, skåret i strimler
- 1-2 chili, finhakket (fjern frøene for en mildere smak)
- 1 stor gulrot, grovt revet eller skåret i tynne strimler
- 1 middels stor grønn paprika, finhakket
- 1 middels stor rød paprika, finhakket
- 1 boks bakte bønner i tomatsaus (ca. 400 g)
- 1 ts buljongpulver (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Varm oljen i en stor kjele eller jerngryte over middels varme.
2. Tilsett løken og fres den i 1-2 minutter.
3. Rør inn alle krydderne: hvitløk, ingefær, røkt paprikapulver, karri, cayennepepper og timian. Fortsett å røre i omtrent 1 minutt, slik at smakene får utvikle seg. Tilsett deretter tomater, paprika, gulrøtter og kål.
4. La det småkoke i omtrent 5 minutter, og rør av og til for å unngå at grønnsakene svir seg.
5. Til slutt tilsetter du de bakte bønnene og buljongpulveret, og rører godt. Fortsett å koke i 2-3 minutter.
6. Smak til med mer krydder og salt om nødvendig. Serveres varm, lunken eller kald.

Til slutt gjenstår bare å servere og nyte!



Oppskrift hentet fra:

<https://www.africanbites.com/chakalaka/#variations>



VOTKOEK

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 4 porsjoner.

Ingredienser

- 5 dl lunkent vann
- ½ dl hvitt sukker
- 1 pakke (ca. 7 g) tørrgjær
- 16,5 dl hvetemel
- 2 ts salt
- 7,2 dl olje til fritering

Fremgangsmåte

1. Bland lunkent vann, sukker og gjær i en liten bolle. La blandingen stå til gjæren har løst seg opp og begynner å skumme litt, ca. 5 minutter.
2. Sikt sammen mel og salt i en stor bolle.
3. Hell gjærblanding over melblanding og elt til deigen er glatt og elastisk, ca. 5-7 minutter. Dekk bollen med et rent kjøkkenhåndkle og la deigen heve til den har doblet seg i størrelse, ca. 45 minutter.
4. Ta av et stykke deig omtrent på størrelse med en tennisball, og trill det til en glatt ball. Trykk eller kjevle ballen flat til den er omtrent på størrelse med håndflaten. Legg den på en melet arbeidsflate. Gjenta med resten av deigen.
5. Varm oljen i en frityrgryte eller en stor kjele til 175 °C.
6. Friter 2-3 stykker om gangen i den varme oljen til de er gylne, ca. 3 minutter på hver side.
7. La dem renne av på kjøkkenpapir.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!





Oppskrift hentet fra:

<https://www.allrecipes.com/recipe/245683/south-african-traditional-vetkoek-fried-bread/>



DOMBOLO

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 1 loff.

Ingredienser

- 1 ts tørrgjær
- 2 ts sukker
- 4,3 dl lunkent vann
- 1 kg hvetemel
- ½ ts salt

Fremgangsmåte

1. Bland gjær, sukker og lunkent vann i en stor bolle, og la det stå i 8-10 minutter, eller til blandingen begynner å skumme.
2. Tilsett mel og salt, og bland godt. Ha deigen over på en melet arbeidsflate og elt i 7-8 minutter, eller til deigen er glatt. Legg deigen i en oljet metallbolle og la den heve i 1 time.
3. Når deigen har doblet seg i størrelse, setter du metallbollen i en kjele med småkokende vann. Vannet skal stå omtrent $\frac{1}{4}$ opp langs bollen. Legg på lokk og damp brødet i 1 time, eller til en grillpinne kommer ren ut når du stikker den inn i brødet.
4. Pass på å etterfylle vann underveis, slik at kjelen ikke koker tørr.
5. Ta bollen ut av det småkokende vannet og la brødet avkjøles litt før du løsner det fra bollen.
6. Skjær i skiver og server varmt med smør, gjerne sammen med en kraftig gryterett, suppe eller curry.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!





(Bildet er hentet fra foodloversmarket.co.za/recipe/dombolo/)

Oppskrift hentet fra:

<https://foodloversmarket.co.za/recipe/dombolo/>



MALVAPUDDING

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 6 porsjoner.

Ingredienser

Kaken:

- 50 g smeltet smør
- 200 g brun sukker
- 2 egg
- 2 ss aprikossyttetøy
- 1 ts bakepulver
- 125 g melk
- 4 ss balsamikoeddik
- 200 g hvetemel

Saus:

- 1 dl fløte
- 50 g sukker
- 50 g smør
- til servering:
- ½ ts vaniljesukker
- vaniljesaus eller vaniljeis

Fremgangsmåte

1. Pisk egg og sukker. Tilsett smeltet smør.
2. Tilsett aprikossyttetøy, eddik og melk. Bland så de tørre ingrediensene (mel og bakepulver) i til du har en fin røre.
3. Smør en ildfast form (eller to mindre) og fordel røren i formen(e).
4. Stek i ca 20-30 min (kommer an på om du har to små eller en stor form) på 180 grader. Sjekk med trepinne i midten om kaken er ferdig. Slipper pinnen uten røre-rester er kaken ferdig.
5. Mens kaken står i ovnen varmer du smør, fløte og sukker i en kjele. Prikk huller i kaken og hell miksen over forsiktig. Gjør dette i flere omganger for kaken må få tid til å ta til seg sausen.
6. La stå et kvarters tid før du serverer desserten. Her er det ikke snakk om å skjære pene stykker. Bruk en skje og grav ut desserten og legg i dype tallerkener. Hell vaniljesaus over og nyt.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



Oppskrift hentet fra:

<https://helleskitchen.org/malva-pudding-enkel-og-supergod-dessert-fra-sor-afrika/>



KOTA

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 1 porsjoner.

Ingredienser

- ½ hvit løk, i skiver
- 15 ml solsikkeolje
- 30 ml Hulett's hvitt sukker
- ½ brød
- 100 g pommes frites
- 1 russisk pølse, stekt
- 2 skiver ost
- 45-60 ml atchar
- 1 ekstra stort egg, stekt

Fremgangsmåte

1. Stek løken i oljen på middels varme.
2. Når løken har fått tid til å bli myk og skifte farge, tilsett sukkeret og senk varmen.
3. La det småkoke i ytterligere 10 minutter, til løken er klebrig og karamellisert.
4. For å lage kotaen, skjær bort skorpen langs den ene langsiden av brødet og hul ut brødet.
5. Rist brødbiten du har fjernet fra brødet, på alle sider, i en varm panne.
6. Fyll brødet med de stekte pommes fritesene, deretter pølsen, løken, osten og til slutt atchar.
7. Topp til slutt med det stekte egget og det ristede brødet.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



(Bildet er hentet fra [hulettssugar.co.za/recipe/traditional-style-kota/](https://www.hulettssugar.co.za/recipe/traditional-style-kota/))

Oppskrift hentet fra:

<https://www.hulettssugar.co.za/recipe/traditional-style-kota/>



SOSATIES

OBS! Denne oppskriften beregner mat til 4 grillspyd.

Ingredienser

Marinaden

- $\frac{1}{4}$ løk
- 1 fedd hvitløk, revet eller finhakket
- 1 teskje fersk ingefær, revet eller finhakket
- 3 ss aprikossyltetøy
- 3 ss hvit vineddik (kan erstattes med rød)
- 1 ss karripulver
- $\frac{1}{2}$ ss malt spisskummen
- $\frac{1}{4}$ teskje salt

Resten av spydene

- 450 g lammelår, skåret i terninger – du kan også bruke lammestek/skulder
- Ca. 16 tørkede aprikoser
- $\frac{1}{2}$ løk

Fremgangsmåte

1. Finhakk løken og fres den i litt olje i en liten panne til den blir blank, men ikke brunet.
2. Tilsett hvitløk og ingefær, og stek i ett minutt. Tilsett deretter eddik, syltetøy, karripulver, spisskummen og salt. Bland godt, ta pannen av varmen og la marinaden avkjøles.
3. Skjær lammet i relativt store terninger (ca. 4–5 cm), og skjær bort overflødig fett og sener. Bland den avkjølte marinaden godt inn i kjøttet. Dekk til og la det marinere i kjøleskapet i noen timer eller over natten.
4. Legg aprikosene i varmt vann i ca. 15–20 minutter, slik at de blir myke.
5. Tre kjøttet på grillspyd sammen med de bløtlagte tørkede aprikosene og løkbiter. Legg aprikos eller løk mellom hver kjøttbit.
6. Grill spydene på grill eller barbecue til kjøttet er gjennomstekt.

Til slutt gjenstår bare å serve og nyte!



(Bildet er hentet fra [carolinescooking.com/sosaties-south-african-lamb-kebabs/](https://www.carolinescooking.com/sosaties-south-african-lamb-kebabs/))

Oppskrift hentet fra:

<https://www.carolinescooking.com/sosaties-south-african-lamb-kebabs/#recipe>

