

Opskrifter på wot

Wot med oksefars

(10 personer)

1 kg løg
150 g olie eller olie/margarine
1 kg oksefars
1 ds hakkede tomater (eller koncentreret tomatpure)
2-3 spsk berbere
2-4 fed hvidløg
vand efter behag
salt

Løg og hvidløg steges i olien. Herefter tilsættes oksefarsen og til sidst hakkede tomater og berbere, salt og vand alt efter hvilken konsistens, der ønskes.

PS: Berbere er et kraftigt smagende blandingskrydderi bestående af mange slags krydderier, fx chili, hvidløg, ingefær, spidskommen, kardemomme, nelliker, kanel, basilikum, timian og salt. Hvis man ikke kan skaffe berbere, kan man bruge cayennepeber.

Vegetabilsk wot med blandede grønsager

200 g gulerødder
200 g grønne bønner
2 rødløg
3 fed hvidløg
olie
salt
hvid peber

Olien opvarmes. Løg og hvidløg tilsættes og simrer, til det er mørt. Gulerødderne skæres i tynde stave og kommes i. Efter nogle minutter tilsættes bønnerne og steges med til begge grøntsager er møre, men stadig sprøde.

Salt og peber tilsættes.

PS: Kartoffler, skåret i stave, kan også indgå i retten.

Rødbede wot

3 store kartofler
3 rødbeder
2 rødløg
3 fed hvidløg
olie
salt
hvid peber

Løg og hvidløg steges i olie. Kartoffler og rødbeder skæres i mindre både. Når løgene er klar, tilsættes først rødbederne og efter ca. 15 min. kartoflerne. De varmes, til de er møre, og salt og hvid peber tilsættes.

Retten er færdig efter ca. 40 min.

Linse wot

100-150 g røde linser (eller hakket oksekød)
4 store, modne tomater
2-3 spsk berbere
2 rødløg
3 hvidløg
olie
salt

Linserne renses og koges ca. 15 min. I en anden gryde steges løg og hvidløg i olie, berbere røres i, så det danner en pasta, som undervejs tilsættes kogende vand til tilpas konsistens.

Linserne kommes i, og efter ca. 10 min tilsættes de finthakkede tomater. Retten simrer videre en halv times tid.

PS: Grønne linser kan også bruges.

Spinat wot

200 g frisk spinat
2 rødløg
3 hvidløg
olie
salt
hvid peber

Mens løg og hvidløg simrer i olien, skæres spinaten i grove strimler. Når løgene er klare, tilsættes spinaten og varmes, til den svinder ind og bliver mørkegrøn. Retten simrer i 30-40 min. Pas på, at den ikke brænder på!

Inden serveringen drysses salt og peber ud over retten.

Gule ærter wot, stærk

(3 pers.)

1 kop (= 250 ml) gule ærter
1 kop hakkede rødløg
½ kop vegetabilsk olie
4½ kopper vand
1 spsk frisk ingefær
1 spsk knust hvidløg
4 spsk berbere
Evt. timian og kardemomme
salt

Kog ærterne i 3 kopper vand i ca. 20 minutter til de er bløde. Hæld evt. overskydende vand fra og sæt dem til side.

Kog løg, olie, berbere, ingefær, hvidløg (og evt. timian og kardemomme) ved lav varme i 10 minutter eller til sovsen bliver tyk. Pas på, det ikke brænder på!

Tilsæt de resterende 1½ kopper vand, og kom ærterne i. Lad det simre i 30-40 min. Rør ind imellem.

Gule ærter wot, mild

(3 pers.)

1 kop gule ærter

4½ kopper vand
1 kop hakkede rødløg
½ kop olie
1 tsk frisk ingefær
1 spsk knust hvidløg
½ tsk gurkemeje
Evt. basilikum

Vask ærterne og kog dem i 3 kopper vand i ca. 20 minutter til de er bløde.

I en anden gryde koges løg, hvidløg, ingefær, gurkemeje (og evt. basilikum) i olien ca. 10 min, eller til blandingen bliver tyk. Rør indimellem.

De sidste 1½ kopper vand, ærterne og salt tilsættes, og det simrer i 30-40 min.