PETITE GOURMETS

AFRIKA MUTFAĞI

Afrika Fufu

Basit malzemelerle yapılan otantik Afrika Fufu tarifi. Çorbalar ve yahni ile mükemmel uyum sağlayan bu geleneksel nişastalı temel besini yapmayı öğrenin.

15 min	25 min	40 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 kg nişastalı patates kökü (yam)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Patatesleri Hazırlayın**

   1 kg patatesi soyun ve 5 cm'lik parçalar halinde kesin. Patates parçalarını büyük bir tencereye yerleştirin ve üzerlerini 5 cm geçecek şekilde soğuk suyla kaplayın.

2. **Patatesleri Pişirin**

   Suyu yüksek ateşte kaynatın, ardından orta-yüksek ateşe düşürün. Patatesler çok yumuşak olup çatalla kolayca delinene kadar 20-25 dakika pişirin.

3. Sıcak pişirme suyundan 1 su bardağını ölçü kabında saklayın. Patatesleri süzgeçte iyice süzün ve fazla neminin buharlaşması için 2-3 dakika bekletin.

4. **Baharatlayın ve Ezin**

   Sıcak patatesleri büyük bir karıştırma kabına aktarın. 1 tsp tuz, 1 tsp karabiber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin.

5. Patates ezicisi veya büyük çatalla patatesleri topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar ezin. Karışım bu aşamada çok kalın olmalıdır.

6. **Fufu'yu Şekillendirin**

   Ellerinizle yoğururken kademeli olarak saklanan pişirme suyundan 2-3 yemek kaşığı ekleyin. Karışım pürüzsüz, elastik ve yumuşak hamur gibi bir arada durana kadar her seferinde 1 yemek kaşığı su ekleyip yoğurmaya devam edin.

7. Ellerinizi ılık suyla ıslatın ve fufu'yu her biri tenis topu büyüklüğünde 4 eşit topa şekillendirin. Çorba veya yahni ile birlikte sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

274	3.4g	58g	1.5g	4g	2g	600mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha kolay hazırlık için geleneksel ahşap havan ve tokmağınız yoksa mutfak robotu veya patates ezicisi kullanın.

Doğru kıvamı yakalamak için suyu kademeli olarak ekleyin - çok fazla su fufu'yu çok yumuşak yapar ve şekil vermesi zorlaşır.

Fufu toplarını şekillendirirken avuç içinize yapışmasını önlemek için ellerinizi ıslatın veya streç film kullanın.

Karışım düzgün şekilde hazırlandığında pürüzsüz, elastik ve esnek olmalıdır.

Fufu çok kalın hale gelirse kıvamı ayarlamak için pişirme suyundan birazını saklayın.

Küçük parçalarla yutma tekniğini önce pratik yapın - çiğneme geleneksel değildir ancak yeni başlayanlar için kabul edilebilir.

En iyi doku ve yeme deneyimi için sıcakken hemen servis yapın.