

# Recepty 7 s příběhem



## GHANA

### Cesta za štěstím

Mustafa pochází z Ghany a je pátým dítětem své matky, které se dožilo dospělosti. Podnikavost a lásku k cestování zdědil právě po ní. Živila se jako obchodnice a již před padesáti lety podnikala krátké cesty letadlem.

Po narození malého Mustafy se matka musela o děti starat úplně sama. Již tehdy se Mustafa rozhodl, že chce lásku a péči své matce vynahradiť. Ekonomická situace rodiny se postupně zhoršovala, a tak se Mustafa rozhodl cestovat za prací. Jeho první zastávka byla v Libii, kde několik let pracoval, a odsud pak jeho cesta směřovala na krátký čas do Itálie. Do České Republiky se přijel podívat za svým bratrem a i přes nelehké začátky se zde rozhodl zůstat. Celý rok a půl trvalo, než získal práci. Toto období bylo velmi těžké a bylo provázeno četnými zklamáními. Místo nakonec našel v tiskařské firmě, kam jej doporučil bratr a kde pracuje hodně cizinců. Od té doby se mnohé změnilo, Mustafa v České Republice našel klid i stabilitu.



## Hkatenkwan

### Suroviny

- 600g kuřecích prsou
- kousek zázvoru (cca 2.5 cm)
- 1/2 cibule
- 2 hrnky vody
- 2 čajové lžičky rajčatového protlaku
- 1 hrnek nasekané cibule
- 1 hrnek zralých rajčat
- 1 čajová lžička burákového oleje (nebo jiného lehkého oleje na vaření)
- 2/3 hrnku burákového másla
- 2 čajové lžičky soli
- 2 nadrcené pálivé chili papričky nebo 1 polévková lžička kayenského pepře
- 1 středně velký lilek
- 2 hrnky oker (čerstvých nebo mražených)



Hkatenkwan nebo také nkatenkwan je recept na burákový "guláš" rozšířený po celé západní Africe, kde jsou burákové ořšky oblíbenou součástí mnoha pokrmů. Vedle burákového másla je další netradiční přísadou našeho receptu okra, plod ibišku jedlého, zvaná také gumbo a v anglicky mluvících zemích "ladies' fingers" (dámské prsty).

Podle libosti si hkatenkwan okořeňte chili papričkami (kayenským pepřem). Nejlépe chutná s rýží nebo chlebem - ovšem fantazii se při volbě přílohy meze nekladou a můžete zkusit i kynutý knedlík jak s pravým českým gulášem!

### Postup (doba přípravy 40min.)

Kuřecí prsa nakrájíme na kostky a povaříme je spolu se dvěma hrnkami vody, nastrouhaným zázvorem a polovinou cibule ve větším hrnci. Mezitím v dalším velkém hrnci na oleji na nízkém plameni osmažíme rajčatový protlak. Asi po 5 minutách přidáme hrnek nasekané cibule a na kostičky nasekaná rajčata. Za občasného míchání smažíme, dokud cibulka nezesklovatí. Poté přidáme zčásti uvařené kousky kuřete a asi polovinu kuřecího vývaru z prvního hrnce. Vmícháme burákové máslo, osolíme a okořeňme chili papričkami nebo kayenským pepřem. Po 5 minutách vaření přidáme oloupaný a na kostičky nakrájený lilek a okry s odřezanými konci. Vaříme, dokud maso a zelenina nejsou křehké. Pokud je váš guláš příliš hustý, přidejte kuřecího vývaru. A Hkatenkwan je hotový!

fond pro NNO

NROS

spolupráce partnerství

eea grants



SDRUŽENÍ ASSOCIATION  
PRO INTEGRACI FOR INTEGRATION  
A MIGRACI AND MIGRATION