

Niter Kibbeh – etiopisk klaret og krydret smør

Forfattere: Jeppe Vestergaard Jensen

Faglige temaer: Geografiske specialiteter

Kompetenceområder: Madlavning, Måltid og madkultur

Introduktion:

Hemmeligheden til den dybe, runde og krydrede smag af Etiopien, skal blandt andet findes i denne klarede smør, kaldet Niter Kibbeh.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Niter Kibbeh.pdf](#)

Niter Kibbeh – etiopisk klaret og krydret smør

Forfattere:

Jeppe Vestergaard Jensen

Introduktion:

Hemmeligheden til den dybe, runde og krydrede smag af Etiopien, skal blandt andet findes i den klarede smør, kaldet Niter Kibbeh. Krydret med efterhånden velkendte ingredienser for os danskere som kanel, kardemomme og ingefær, bruges denne smør som base i både linsestuvningen Misir Wat og kyllingeretten Doro Wat. Udover at give den fremragende smag er fordelene ved den klarede smør, at den kan tåle højere varme uden at brænde.

Ingredienser:

500 gram smør
1 løg
3-4 hvidløgsfed
frisk ingefær
1 tsk grøn kardemomme
1 tsk spidskommen
1 stang kanel
5 nelliker
1 tsk Fennikelfrø
½ tsk Gurkemeje

Fremgangsmåde:

1. Læg smørret i en gryde ved lav varme. Lad smørret smelte langsomt.
2. Tilsæt hele baduljen af ingredienser i gryden, så det ligger sammen med smørret. Lad det hele simre i en halv time til 40 minutter. Det skal ikke bulderkoge, men kun give nogle små 'blop' fra bunden af gryden.
3. Når tiden er gået, så hæld den øverste del af indholdet i en beholder. Det er det klare gule.
4. Lad den hvide masse blive tilbage i gryden med ingredienserne. Det kan derefter smides ud.
5. Du kan gemme din Niter kibbeh i køleskabet i en lufttæt beholder i flere uger.