

**RECEPT****Egusi leves****Hozzávalók:**

2 csésze apróra vágott hagyma
 4 csésze egusi (egyedű dinnye/tökgfélék magja, héj nélküli, őrölt)
 ½-1 csésze pálmaolaj vagy 1 csésze apróra vágott paradicsom + 2 evőkanál paradicsompüré
 só, ízlés szerint
 őrölt (édesvízi) rák, ízlés szerint
 hús, mennyiség és fajta egyéni ízlés szerint
 szárított hal, mennyiség és fajta egyéni ízlés szerint
 2 csésze aprított spenótlevél
 3-5 friss chili, vagy ízlés szerint

Elkészítés:

A szárított halat sós vízzel átmoszuk, majd leöblítjük és egy nagy edénybe helyezzük. A választott húst átöblítjük és feldaraboljuk, majd ezt is belerakjuk az edénybe. Sóval és chilivel ízesítjük. Vizet adunk hozzá, amíg ellepi, és felforraljuk. Ha már forr, lassú tűzön puhára főzzük.

Az egusi magokat porrá törjük, majd vizet hozzáadva sűrű masszát készítünk. Egy edénybe pálmaolajat teszünk és felmelegítjük (vagy valamilyen semleges ízű olajon paradicsompürét sütünk ki, majd hozzáadjuk az apróra vágott paradicsomot). Az egusi masszát a forró edénybe téve folyamatos keverés mellett 5-10 percig pirítjuk, amíg a víz el nem párolog, és a magok erős illata érezhetővé válik.

A pirított egusit a húshoz adjuk és addig forraljuk, míg a leves beűrösödik, de még nem szárad ki. A levest ízlés szerint sóval és szárított rákkal ízesítjük és hozzáadjuk a megmosott, vékonyra vágott spenótot. Hagyjuk pár percig párolódni, és már tálalásra kész!

Vízben főtt manióka (kasszava, tapióka) granulátummal ajánlott fogyasztni.

Az egusi különböző, afrikában honos tökgfélé (Cucurbitaceae; pl. *Citrullus colocynthis* – sártök, *Melothria sphaerocarpa*,



26. kép

(Forrás: Ask4ugo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons)

Citrullus lanatus – görögdinnye), népgyógyászati felhasználása mellett magja nyugat-afrikai konyha egyik fő alapanyaga, többnyire leves vagy ragu formájában, gazdag fehérjében és telítetlen zsírsavakban (linolsav, olajsav). Tokoferol és karotintartalma miatt antioxidáns.

A receptet köszönjük Uyai-Abasi Otuekong Ukut nigériai, annang hallgatónknak.

**Farmakognóziái Hírek**

ISSN: 2060-1387

Online verzió: <http://epa.oszk.hu/01100/01189>**Kiadó:** PTE GYTK Farmakognóziái Intézet**Kiadásért felel:**Dr. Farkas Ágnes (agnes.farkas@aok.pte.hu)**Szerkesztők:**Dr. Csikós Eszter (csikos.eszter@gytk.pte.hu)Dr. Balázs Viktória L. (viktoria.balazs@aok.pte.hu)Dr. Bencsik Tímea (timea.bencsik@aok.pte.hu)Nagy-Radványi Lilla (lilla.radvanyi@aok.pte.hu)Dr. Purger Dragica (dragica@gamma.ttk.pte.hu)**Szerkesztőség címe:** 7624 Pécs, Rókus u. 2.**Telefon:** 72/503-650/28822, 28824, 28828**Fax:** 72/503-650/28826**Web:** <https://gytk.pte.hu/hu/egyseg/1640/index/almenu/80>**E-mail:** farma.hirek@gmail.com

A fenti e-mail-címen iratkozhat fel
 a lap elektronikus változatának kiküldésére is.

