

LIKUNI PHALA

je kukuřično-sójová kaše podávaná v Malawi.

Základní složky (kukuřičná kaše a sójové vločky) lze běžně koupit v obchodech či v prodejnách zdravé výživy.

Pro ochutnávku počítáme **na 1 porci asi 2,5 polévkové lžíce hotové kaše** (2/3 malého kelímku o 50 ml)

Základní suroviny pro 25 porcí:

- 150 ml (90 g) sójových vloček
- 650 ml (200 g) kukuřičné kaše
- 1 l vody
- 1 a ½ lžíce cukru
- špetka soli



Postup přípravy na akci

(při podávání určitého množství kaše najednou):

- podle tabulky si nachystáme potřebné množství surovin a nádobu dle výsledného objemu
- **sójové vločky** potřebují více času na změknutí (stačí 10 min), proto je **zalijeme předem** uvařenou částí vody. Zatímco vločky měknou, uvaříme zbytek vody.
- do velké nádoby dolejeme k změkklým vločkám **zbytek horké vody**
- přidáme **cukr a sůl** (cukru raději méně)
- za stálého míchání vsypeme **kukuřičnou kaši**, necháme 5 min. odstát. Kaše houstne postupně, nemusíme mít obavy o její hustotu.
- kaši lze dochutit např. sušeným ovocem (rozinky, brusinky, ...), kompotem, džemem. Ale v místech podávání školních jídel Mary's Meals kaši nedochucují.

Tabulka množství surovin pro větší akce

Počet porcí	Sójové vločky		Kukuřičná kaše		Voda litr	Cukr g	Sůl g	Objem litr
	ml	g	ml	g				
10	60	36	260	80	0,4	13	0,2	0,55
25	150	90	650	200	1	33	0,5	1,38
50	300	180	1300	400	2	66	1	2,76
75	450	270	1950	600	3	99	1,5	4,14
100	600	360	2600	800	4	132	2	5,52
125	750	450	3250	1000	5	165	2,5	6,9
150	900	540	3900	1200	6	198	3	8,28
175	1050	630	4550	1400	7	231	3,5	9,66
200	1200	720	5200	1600	8	264	4	11,04
225	1350	810	5850	1800	9	297	4,5	12,42
250	1500	900	6500	2000	10	330	5	13,8
275	1650	990	7150	2200	11	363	5,5	15,18
300	1800	1080	7800	2400	12	396	6	16,56
325	1950	1170	8450	2600	13	429	6,5	17,94
350	2100	1260	9100	2800	14	462	7	19,32
375	2250	1350	9750	3000	15	495	7,5	20,7
400	2400	1440	10400	3200	16	528	8	22,08
425	2550	1530	11050	3400	17	561	8,5	23,46
450	2700	1620	11700	3600	18	594	9	24,84
475	2850	1710	12350	3800	19	627	9,5	26,22
500	3000	1800	13000	4000	20	660	10	27,6

cukr krupice

sůl

1 zarovnaná polévková lžíce = 14 g

1 zarovnaná čajová lžička = 5 g

1 vrchovatá polévková lžíce = 25 g