

# Bom n'na



## Rundvlees met okrasaus

recept uit Guinée






### Winkelmandje

voor 6 personen

600 g rundvlees, 2 uien, 1 blokje jumbo (Afrikaanse 'Maggibouillon'), 1 pot pindakaas, ½ stuk gedroogde vis, palmolie, 500 g rijst, 3  okrameel (of gombomeel, verkrijgbaar in de Afrikaanse winkel), 1 madame Jeanette (kleine zeer pikante peper die op mini paprika lijkt) ½ kg okra (ladyfingers),  sumapoeier (zwarte komijn), bosje pijpajuin.

### Keuken

- Snij het vlees in stukjes en zet op in een  met zoveel water dat het juist onderstaat. Goed afschuimen en er dan het 'Maggibouillonblokje', peper en zout bij doen. Laat een uurtje koken op een zacht vuur en doe er dan de pindakaas bij.
- Breng de gewassen rijst aan de kook in iets meer dan 1 l water met wat zout.
- Snij van de okra de puntjes en de steelaanzet en snij ze in stukjes, doe ze bij het vlees. Snipper ui en pijpajuin  en laat meekoken. Voeg 30 minuten voor het serveren gombomeel,  palmolie en de gewassen en in warm water geweekte vis toe, zonder de graatjes.
- Serveer het vlees met de rijst.



# Djellebbi

## Pakistaans gefrituurd gebak






### Winkelmandje

Voor 4

— yoghurt, 75 g bloem, beetje lauw water, 150 g suiker, 3 peulen groene kardemom, 30 g gist, rode en gele kleurstof in vloeibare vorm (Aziatische winkels).

### Keuken

- Los de gist op in water. Meng de gist met yoghurt in een  en doe er beetje bij beetje de gezeefde bloem bij. Blijf ongeveer 10 minuten kloppen tot een glad mengsel. Doe er enkele druppels van de kleurstoffen in en laat een half uur rusten.
- Kook ondertussen de suiker op met een  water en laat er de kardemom in trekken.
- Giet het yoghurt-bloemmengsel in een spuitbus of spuitzak.
- Verhit olie in een  en spuit het mengsel in een spiraalvorm, frituur de djellebbi.
- Dompel in de kardemomsiroop en serveer warm.



# Bananensoep




Recept uit de Caraïben

## Winkelmandje

Voor 4

2 rijpe bananen, ½ groene peper, 2 rode uien, 2 knoflookteentjes, 3 dl kokosmelk, 4 dl 'Maggi' kippenbouillon, 120 g gezuiverde tamarindepasta (te koop in Aziatische winkels), 4 — sesamolie, 1 — suiker, 1 — komijnzaad, een paar korianderblaadjes, verse muntblaadjes, tamari (biologische sojasaus) of zeezout.

## Keuken

- Snij de knoflook  in stukjes en hak de groene peper fijn. Pel de uien en snipper ze fijn. Neem een , verhit de sesamolie, doe er knoflook, groene peper, komijn en korianderblaadjes bij en laat op een hoog vuur bakken.
- Doe er de uien bij en bak onder voortdurend omscheppen, de uien moeten zacht maar niet bruin worden. Snijdt de geschilde bananen in dikke schijven en doe bij de uien.
- Blus met kokosmelk en 'Maggi' kippenbouillon. Zet het vuur zachtjes en laat de soep onder deksel zachtjes sudderen tot de bananen gaar zijn. Pureer de soep met de .
- Breng de soep op smaak met tamarinde, suiker, tamari of sojasaus.
- Serveer met gesnipperde koriander- en muntblaadjes.



# Feijoada Carioca

## Stoofpotje uit Brazilië



### Winkelmandje

Voor 8 à 12 personen



1 kg zwarte bonen, 2 varkenspoten (mogen gerookt zijn), ½ kg varkensoor, 1 kg gerookte ribbetjes, 3 braadworsten, 1 rookworst, ½ kg varkensvlees om te stoven, 4 tenen knoflook, 4 grote uien, 2 laurierbladeren, 6 sinaasappels, peper en zout




#### Voor de saus

2 kopjes van het kookvocht van de bonen, 1 groene paprika, 1 groene peper, gemengde gehakte groene kruiden (peterselie, koriander, bieslook...), 8 tomaten, 3 citroenen uitgeperst, olie

#### Voor de groenten

2 pakken boterkool of paksoi, 6 tenen knoflook, zonnebloemolie

### Keuken

- Was de bonen en zet ze 12 uur van te voren in de voren in de week. Was de varkensoren en poten en zet ook in de week.
- Doe al het vlees behalve de worsten in een  en bedek met water; breng aan de kook en giet af in een vergiet. Laat goed uitlekken. Snij het vlees in kleinere stukken.
- Doe de bonen in een grote pan en voeg het vlees, de laurierbladen, gesnipperde uien en gepelde knoflooktenen, peper en zout toe.
- Bak de braadworsten apart in een . Voeg, zodra de bonen zacht zijn, de in stukken gesneden braadworst en rookworst toe en laat mee opwarmen.
- Pel, voor de saus, de tomaten en schil de paprika. Snijd alle ingrediënten in kleine stukjes en meng in een kommetje, kruid met zout, peper, olie en citroensap
- Was de paksoi of boterkool en snij in dunne reepjes . Doe in een vergiet en overgiet met kokend water. Pel en hak de knoflook. Zet de knoflook aan in olie zonder te kleuren, voeg de groente toe en roerbak kort. Breng op smaak met zout en peper.



# Garnaalkroket

uit Sri Lanka





## Winkelmandje

Voor 12 kroketjes

5 rode aardappelen, 400 g zoetwater garnalen, 4 pijpajuntjes, 1 tomaat, 1 ui, 1 teen knoflook, 2 eieren, paneermeel, zout, peper, olie om in te frituren.



## Keuken

- Schil de aardappelen en snij in  , breng ze aan de kook in wat water tot ze gaar zijn, giet af en pureer.  de ui en bak aan in wat olie, snipper de pijpajuntjes en bak heel kort mee met de ui. Hak de knoflook. Dompel de tomaat onder in kokend water, trek het velletje eraf, verwijder de pitjes en snij in blokjes.
- Snij de garnalen in kleine stukjes, bak samen met de knoflook en de blokjes tomaat. Meng onder de aardappelpuree en breng op smaak met zout en peper.
- Scheidt de eieren, klopt het eiwit schuimig.
- Draai balletjes van de garnalenpuree, wentel ze door eiwit en dan door paneermeel en frituur ze knapperig bruin in hete olie.



# Tyjadé

Rijstgerecht uit Guinée



## Winkelmandje

Voor 6

6 kippenbouten, 6 varkenskoteletten, 4 zoete aardappelen, 2 winterwortels, 2 uien, ½ pot pindakaas, peper, zout, 2 blokjes 'Maggi' kippenbouillon, boter of olie, peper en zout.

## Keuken




-  de uien. Verhit boter of olie in een  en bak de ui rondom aan.
- Snij de kippenbouten en koteletten in stukken of vraag de slager dit te doen, de beentjes er niet uithalen.
- Verpulver de 'Maggi' bouillonblokjes en strooi over het vlees. Doe het vlees bij de ui, schep goed om en laat lekker meebakken.
- Schil de wortelen en aardappelen, snij in blokken van ongeveer 2cm op 2cm en doe in de pan. Blus met een halve tot een hele liter water, de groenten en het vlees moeten juist niet helemaal onderstaan. Schep regelmatig om en laat onder deksel een half uurtje pruttelen.
- Als het vlees makkelijk van het bot komt is het gaar. Roer de pindakaas door de stoofschotel en proef of er nog peper en / of zout bij moet. Serveer met gekookte rijst.






## Metfouna Begraven kip Marokko

### Winkelmandje

Voor 6

1 kip, in 8 stukken verdeeld, 500 g vermicelli, 200 g rozijnen, 100 g geschaafde amandelen, koffielepel kaneel, 6 uien, 3 tenen knoflook, bosje koriander, bosje platte peterselie,  gemberpoeder, peper en zout,  ras – el – hanout (Marokkaanse currypoeder),  poedersuiker, plantaardige olie.

### Keuken

- Wrijf de kipdelen in met peper en zout. Snipper de uien in halve manen. Verhit olie in de  en bak hierin de kip met de helft van de ui rondom bruin. Bestrooi met gehakte koriander, gehakte peterselie, gember en ras – el – hanout en laat onder deksel gaar stoven. Voeg indien te droog een beetje water toe.
- Doe de vermicelli in een ruime schaal. Besprenkel met zonnebloemolie en meng met de handen zodanig dat alle vermicelli glimt van de olie.
- Breng water aan de kook in de stoompan . Doe de vermicelli in de stoommand en zet op de pan. Laat in 15 à 20 minuten bijna gaar stomen. Doe terug in de grote schaal, besprenkel met heet water, meng op dezelfde wijze als met olie, voeg ook zout toe en stoom opnieuw. Herhaal deze handeling eventueel als blijkt dat de vermicelli niet vlot gaat.
- Bak ondertussen de overige uien bruin in olie
- Neem de kip uit de pan en voeg de gebakken uien toe aan de bouillon. Laat koken totdat de uien zacht zijn en breng op smaak met zout.
- Stoom de rozijnen even tot ze lekker zacht zijn en meng met de vermicelli. Rooster het amandelschaafsel lekker bruin en meng eveneens met de vermicelli. Breng op smaak met een  kaneel.
- Meng de vermicelli met rozijnen, geroosterde amandelen en kaneel en breng op smaak met wat zout. Bedelf de kip onder de vermicelli en gaarneer met wat van de uiensaus, amandelschaafsel, kaneel en poedersuiker.

# Moi-Moi


## Gestoomde bonenpakketjes

Recept uit Nigeria







### Winkelmandje

Voor 6 personen

500 g zwarte ogenbonen (black eye beans) 1 nacht geweekt, 1 grote ui, 2  tomatenpuree, 1 blik corned beef (ongeveer 450 g, ipv corned beef kan ook tonijn of makreel uit blik worden gebruikt), 1 paprika, nootmuskaat, korianderpoeder, peper, zout, 2 blokjes 'Maggi' kippenbouillon, 2 gele plantins (bakbananen), zout, arachide olie om in te bakken.

### Keuken

- Wrijf de bonen krachtig tussen je handen tegen elkaar zodat de velletjes loskomen. Je kunt ook steeds een handvol bonen op de plank leggen en er met een kommetje over rollen voor hetzelfde effect. Doe de bonen terug in de kom , bedek met water en wacht tot de velletjes komen bovendrijven. Schep de velletjes weg. Maal de bonen zonder het weekwater in de keukenrobot totdat de massa fluweelzacht aanvoelt.
- Snipper de ui en snij de paprika in . Verhit olie in de  en bak de ui en paprika tot ze zacht zijn. Snij het vlees in blokjes. Meng de bonen met de groenten, het vlees, alle kruiden en de verpulverde 'Maggi' bouillonblokjes, de massa moet als een stevig beslag aanvoelen, voeg indien te droog wat water toe.
- Traditioneel vouw je nu van bananenbladeren envelopjes waar je de bonenpuree in schept en je blancheert die pakketjes in water dat tegen de kook aan zit. Je kunt ook pakketjes maken van aluminiumfolie maar nog gemakkelijker is het om de bonenmassa in 6 timbaaltjes te scheppen en de timbaaltjes af te dekken met aluminiumfolie. Zet de timbaaltjes in een ovenschaal en vul de schaal tot de helft met kokend water. Schuif de schaal in de oven  en bak de Moi-Moi in 30 à 40 minuten af op 180°C. De Moi-Moi moet gestold zijn en stevig aanvoelen.
- Pel de bananen, snij ze in schuine plakken en bak ze goudbruin in olie. Bestrooi met zout
- Leg de Moi-Moi op de borden en schik er bananenplakjes rondom.



# Poulet a la Moambe

## Congo






### Winkelmandje

Voor 8 personen

1 hele kip (in 8 delen), 2 dl palmolie, 250 g pindakaas, 2 tomaten, 1 grote ui, bosje pijpajuin, teentje knoflook, 1 rode peper zonder pitjes, selderzout, 4 groene tot lichtgele bakbananen, zout en cayennepeper



### Keuken

- Snipper  de ui. Verhit de palmolie en bak er de ui in.  de pijpajuin en voeg bij de gewone ui.  de knoflook en laat even meebakken. Snij de tomaten in blokjes en voeg, samen met de pindakaas bij de uien. Goed omroeren en blussen met water totdat je een smeuijge saus hebt. Leg de kip in de saus, voeg het gesnipperde pepertje toe en laat alles in 30 minuten garen. Breng op smaak met selderzout, cayennepeper en gewoon zout.
- Pel de bananen, snij in stukken van ongeveer 3 cm en kook ze in 20 minuten gaar in wat gezouten water.
- Serveer de kip met rijst, saus en de bananen. Lekker met vers gehakte koriander.



# SAMBUUSI

Pikant gehaktpasteitje uit Somalië




## Winkelmandje

Voor ongeveer 12 stuks

500 g rundergehakt, 1 groene paprika, 1 kilo bloem, 3 teentjes knoflook, 500 g uien, 1 liter olie, koffielepel → zout, → komijn, → gemalen zwarte peper, stukje verse gember van ongeveer 5 cm.



## Keuken

- Verwijder zaadlijsten en pitjes uit de paprika en snij de paprika in piepkleine blokjes. Snipper de ui heel fijn. Hak de knoflook.
- Verhit wat olie of boter in de pan en doe daarin de ui, paprika, knoflook, peper, zout, geraspte gember, komijn en bak het gehakt.
- Meng bloem met wat water en zout en kneed tot een deeg (niet gemakkelijk, gebruik de keukenmachine en voeg eventueel wat ei toe). Verdeel het deeg in 12 stukjes, rol de stukjes uit tot platte flensjes, rol de flensjes op tot een puntzakje, vul het zakje met gehakt en vouw goed dicht.
- Verhit de liter olie in de wok en frituur de sambuusi goudbruin en knapperig in de .





## Sfensj

### Marokkaanse donuts






### Winkelmandje

Voor 15 stuks

½ kilo bloem, 2 eieren, 175 ml melk, snuf  zout,  boter, 30 g verse gist, maïsolie en wat lauw water.

### Keuken

- Los de gist op in 4  lauw water, voeg de melk en het zout toe, meng
- Doe de bloem en de  boter erbij. Kneed het deeg met de hand tot een soepele deegbal en laat in een kom op een warme, tochtvrije plek een half uur rijzen totdat het dubbel in volume is toegenomen.
- Bestuif het deeg en rol het uit tot op 1 cm dikte. Steek met een glas rondjes uit het deeg en steek met de dop van een limonadefles rondjes uit het midden van de deeglapjes.
- Laat de donuts nog een half uur rusten onder een doek.
- Verhit de olie en frituur de donuts goudbruin in een . Laat uitlekken en bestrooi met poedersuiker.





# Winterappels

Belgisch- Antwerps recept




## Winkelmandje

Voor 4

4 appels (Schone van Boskoop, Renetten...), 4  rozijnen, een nacht geweekt, 4  bruine suiker, 4 klontjes boter, koffielepel Nescafé 'Arabic'

## Keuken

- Je mag maar hoeft de appels niet te schillen. Hol ze uit met de appelboor. Wrijf de ovenschotel  heel lichtjes in met boter, doe in elke appel een klontje boter en duw goed naar beneden. Vul de appels verder op met rozijnen en suiker.
- Zet de appels in de voorverwarmde oven op 200°C en laat ze 20 minuten bakken. Los ondertussen de koffie op in een eetlepel heet water. Neem de appels uit de schaal en roer de aanbaksels los met de koffie. Geef elke appel een lepeltje van de koffiesaus.

## Legende



chicken  
kip



meat  
vlees



fish  
vis



vegetables  
groenten



garlic  
look



herbs  
kruiden



salt  
zout



pepper  
peper



pinch  
snuifje



pot  
pot



pan  
pan



steampan  
stoompan



roast  
ovenshotel



deep pan  
diepe pan



wok  
wok



bowl  
kom



eatspoon  
eetlepel



teespoon  
theelep



starter  
voorgerecht



soup  
soep



main dish  
hoofdgerecht



dessert  
dessert



qubes  
blokjes



bands  
reepjes



pieces  
stukken



shreds  
snippers



microwave  
microgolf



oven  
oven



kooker  
fornuis



mixer  
mixer