

Boodschappenlijstje van kookavond 16-10-2024

Samengesteld door: Rob Drissen

Dit boodschappenlijstje is bedoeld voor **8 personen**. Indien u voor meer of minder personen kookt, kunt u zelf de aantallen op de stippellijstjes aanpassen.

West-Afrikaanse pindasoep

- 1,5 eetl. olijfolie
- 1,5 ui, in ringen
- 1,5 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in reepjes gesneden
- 3 teentjes knoflook
- 1,5 theel. chilivlokken
- 1,5 theel. komijnzaad, gekneusd
- 1 theel. kaneel
- 1,5 blik tomatenblokjes (600 ml)
- 1,5 blik kokosmelk (600 ml)
- 1,5 bouillonblokjes
- 7,5 eetl. pindakaas
- 150 g verse spinazie
- peper
- zout

Zuid-Afrikaanse butternutsalade

- 2 butternut (flespompoen)
- 2 zakjes rucola
- geschaafde amandelen
- 4 rode uien
- 8 eetl. honing
- 4 eetl. olijfolie
- 4 eetl. balsamico
- 2 cm gember
- sap van 2 citroenen
- roomboter

Gambiaanse Jollof

- 450 g kippendij
- 3 uien
- 6 teentjes knoflook
- 3 rode pepers
- 3 cm gember
- 6 eetl. zonnebloemolie
- 1,5 theel. nootmuskaat
- 1,5 theel. komijnpoeder

- 450 g basmatirijst
- 6 grote tomaten, in blokjes
- 300 ml kokosmelk
- rasp van 1,5 limoen
- sap van 1,5 limoen
- 750 ml kippenbouillon
- 450 g sperziebonen
- peper
- zout

Nigeriaanse Kpof Kpof

Kpof Kpof:

- 500 g bloem
- 4 theel. gist
- 2 theel. nootmuskaat
- 4 theel. suiker (naar smaak meer toevoegen)
- 6 mespuntjes zout
- lauwwarm water
- frituurolie
- 2 mango's
- 2 bakjes frambozen
- 250 ml slagroom

Coulis van rode vruchten:

- 250 g rood fruit
- 100 g suiker
- 100 ml water
- citroensap naar smaak