

# 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 stippellijntjes 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