Menu van kookavond 16-10-2024

Samengesteld door: Rob Drissen

Gerechten:

Voorgerecht: West-Afrikaanse pindasoep
Tussengerecht: Zuid-Afrikaanse butternutsalade
Hoofdgerecht: Gambiaanse Jollof
Nagerecht: Nigeriaanse Kpof Kpof



West-Afrikaanse pindasoep

Type gerecht: Voorgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 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 bouillonblokje
- 7,5 eetl. pindakaas
- 150 g verse spinazie
- peper
- zout

Bereidingswijze:

Verwarm de olie in een pan, voeg de ui en paprika toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur, tot de uien zacht worden en wat kleur krijgen. Doe de knoflook, chilivlokken, komijn en kaneel erbij en bak 1 minuut mee. Giet de tomatenblokjes en kokosmelk erbij. Verkruimel de bouillonblokjes in 100 ml heet water. Roer zodat de bouillonblokjes oplossen en schenk bij de soep. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 8 minuten koken.

Roer de pindakaas en spinazie erdoor en laat meekoken tot de spinazie is geslonken. Bestrooi met flink wat peper en zout, schep in kommen en dien op.



Zuid-Afrikaanse butternutsalade

Type gerecht: Tussengerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 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

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 220 graden. Schil de butternut met een dunschiller. Snij in vier kwarten. Lepel de zaadjes eruit. Snij daarna in dunne blokjes. Leg de blokjes in een ovenschaal en sprenkel er wat olijfolie overheen. Schuif in een hete oven en laat 20 minuten bakken tot de blokjes verkleuren.

Snij de uien in dunne ringen. Smelt wat roomboter in een pan met een dikke bodem en doe de uien erin. Laat ze op laag vuur carameliseren.

Maak ondertussen de dressing: doe olijfolie, honing, citroensap en balsamico bij elkaar in een mengbeker (met deksel). Snij de gember in piepkleine stukjes en doe erbij. Draai het deksel stevig op de mengbeker en schud tot alles door elkaar is gemengd.

Leg wat rucola op een bord. Druppel er wat dressing overheen. Verdeel er wat gecarameliseerde uiringen overheen. Leg daar stukjes butternut op. Bedek weer met rucola, dressing, uiringen en butternut.

Rooster het amandelschaafsel even in een droge koekenpan. Verdeel over de salade.



Gambiaanse Jollof

Type gerecht: Hoofdgerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

- 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

Bereidingswijze:

Snijd de kip in kleine stukjes, snijd de uien en de knoflook fijn, haal de zaadlijsten uit de pepers en snijd deze klein en rasp de gember.

Bak de kip bruin in wat olie en voeg peper en zout toe. Neem ze met een schuimspaan uit de pan en houd apart. Fruit de uien, knoflook, pepers en de gember tot ze glazig zijn. Voeg eventueel nog wat extra olie toe. Roer de nootmuskaat en de komijn erdoor en voeg de rijst toe. Voeg kort daarna de tomatenblokjes en de limoenschil erbij. Bak enkele minuten aan op laag vuur. Roer de kokosmelk, de kip en het limoensap erdoorheen. De sperziebonen mogen er ook bij. Daarna voeg je zoveel bouillon toe tot alles onder water staat. Zet het vuur laag en kook de bonen in 10 minuten beetgaar.

Neem de afgesloten pan van het vuur, laat nog ca 15 minuten staan voordat je het serveert.



Nigeriaanse Kpof Kpof

Type gerecht: Nagerecht
Aantal personen: 8

Ingrediënten:

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

Bereidingswijze:

Doe de bloem, gist, nootmuskaat, suiker, zout bij elkaar en mix deze met de hand. Voeg langzaam het water toe, totdat het deeg een mooi geheel wordt. Laat het deeg 40 minuten gisten in de bak, onder een natte doek en op kamertemperatuur.

Snijd de mango in reepjes. Breng het water voor de coulis aan de kook met de suiker. Roer niet om, wacht tot de suiker gesmolten is. Laat het niet karameliseren. Voeg er de rode vruchten bij en laat zachtjes 10 minuten koken. Mix en zeef de coulis. Voeg eventueel naar eigen smaak wat citroensap toe.

Als het deeg goed gerezen is vorm je met een lepel de balletjes die je in de frituurolie in enkele minuten mooi bruin bakt. Wij serveren deze ballen met slagroom, mango en frambozen en een heerlijke coulis van rode vruchten.