

Driebonenslaai met basiliekruid

Salade van drie bonensoorten met basilicum

Gerecht is erg verfrissend en eenvoudig te maken.

Bereidingstijd : ongeveer 10 minuten, kan in koelkast voor extra koud, extra lekker.

Ingredienten:

1 groentelepels rode bonen
1 groentelepels witte bonen
2 groentelepels groene sperziebonen
30 ml azijn
1 eetlepel afgestreken bruine suiker
30 ml olie
1 rode ui, gesnipperd.
1 mespuntje mosterd.
handvol verse basilicumblaadjes, gescheurd

Bereidingwijze:

Meng de bonen in een schaal en voeg de azijn, suiker en olie toe en meng dit goed. Wil je het wat zuurder, voeg dan wat azijn toe. Vervolgens de ui, heel fijn gesneden erdoor mengen.

Voeg als laatste de basilicumblaadjes, gescheurd, toe in de salade. Doe de salade in de koelkast, zodat het lekker koud kan worden.

Bobotie

Traditioneel Zuid-Afrikaans ovensgerecht met gehakt.

Dit gerecht is een van de meest bekende Zuid-Afrikaanse hoofdgerechten.

(2 personen)

Bereidingstijd: Ongeveer een uur.

Ingrediënten:

1 snee bruin brood
250 ml melk
1 witte ui
1 banaan
2 eetlepels abrikozenjam
stuk gember, gehakt
2 eieren
500 gram rundergehakt (mag ook lamsgehakt)
kerriepoeder
kruiden van ossestaartsoep (half pakje)
ruime handvol gele rozijnen

Verwarm de oven voor op 175/180 graden.

Bereidingwijze:

Doe in een kom 125 ml melk en voeg hierbij de snee bruin brood in stukjes toe. Bak de ui in een beetje olijfolie totdat die glazig is en goudbruin. Voeg de abrikozenjam, rozijnen en kerriepoeder toe en roer alles goed.

Voeg vervolgens het gehakt toe en rul dit door de ui/rozijnen. Voeg naar smaak extra kerriepoeder toe en de in kleine stukjes gehakte gemberwortel. De gember naar gelang van smaak. Als het gehakt goed bruin is voeg dan de melk met brood toe samen met het kruidenmengsel van ossestaartsoep.

Wederom braadt alles goed door. Wanneer alles goed bindt, neem het van het vuur en doe het in een ovenvaste schaal. Kluts vervolgens de eieren met 125 ml melk door elkaar en voeg hier ook wat gemberwortel toe. (naar smaak).

Pak de banaan en snij die in schuine plakken en leg die over het gehakt. Schenk vervolgens het ei-melkmengsel over de banaan en gehakt.

Doe de gehaktschotel in de oven en laat dit ongeveer 45 minuten in de oven staan.

Begraafnisrijst, gele rijst met amandelen.

Deze saffraanrijst wordt vaak bij de bobotie geserveerd.

Ingrediënten:

1 liter heet water met kippenbouillonblokje erdoor.
handvol amandelen
2 kaneelstokjes
3 eetlepels olijfolie
150 gram gele saffraanrijst
handvol gele rozijnen

Bereidingswijze:

Doe in een grote pan 3 eetlepels olijfolie en doe hier de rijst bij. Laat de rijst zachtjes bakken tot het glazig wordt. Doe er vervolgens de rozijnen en kaneelpijpjes bij en voeg dan langzaam het bouillonwater erbij. Vervolgens al roerend de rijst koken en laten roerbakken (gelijk je doet als met risottorijst) en zorg dat de kaneelpijpjes heel blijven.

Ga door met roeren tot de rijst is drooggekookt en de rijst lekker zacht is. Mocht de rijst wat plakkerig zijn, is het niet erg. Droge rijst is ook lekker.

Tijdens het roerbakken van de rijst kan de andere persoon de handvol amandelen lichtbruin roosteren in een klein koekepannetje (zonder olie!).

Als de rijst klaar is, voeg je de amandelen door de rijst.