

# De smaak van Afrika!

## Aburo nkwan (Maissoep met kip - Ghana)

### Ingrediënten

- 100 g gedroogde maïskorrels
- 1 soepkip
- 125 g gedroogd vlees
- 4 tomaten
- 4 aubergines
- 2 uien, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 chilipepers, fijngehakt
- 2 laurierbladeren
- Malaguetta (kleine rode pepers)



### Bereiding

- Vermaal de maïskorrels in een vijzel of een molen en laat ze enkele uren weken in wat water.
- Kook de kip en verdeel het vlees in kleine stukjes.
- Snijd het gedroogde vlees in stukjes.
- Snijd de tomaten in vieren en de aubergines in kleine stukjes.
- Breng 1 liter water aan de kook, doe de gemalen maïs erbij en laat dit 10 minuten koken.
- Breng ondertussen in een andere pan de kip en het vlees aan de kook in een half kopje water met een mespuntje zout.
- Doe de uitjes, de knoflook, de tomaten, de pepertjes en de aubergines bij de maïssoep, roer even en laat alles 5 minuten koken met de laurierblaadjes.
- Voeg de tomatenpuree toe. Breng het geheel nogmaals aan de kook en laat de soep in 30 minuten op een middelhoge warmtebron gaar worden.
- Breng de soep op smaak met malaguetta en zout en dien haar heet op.

## West-Afrikaans stoofpotje met kip en zoete aardappel

### Ingrediënten

- 1 ui
- 400 g zoete aardappelen
- 2 kipfilet
- 2 el ras-el-hanout
- 1 kippenbouillonblokje
- ½ blikje tomatenpuree
- 1 tomaat
- 2 lente-uitjes
- 30 g pindakaas
- 30 g amandelpoeder
- 2 el plantaardige olie
- peper en zout



## Bereiding

- Snij de ui in plakjes.
- Schil de zoete aardappelen en snij in blokjes van 1,5 cm.
- Snij de kipfilets in blokjes.
- Meng de zoete aardappel, kip en ui in een mengkom. Voeg de ras-el-hanout toe en de helft van de plantaardige olie, meng goed door elkaar.
- Verhit de rest van de olie in een grote pan en voeg het kippenmengsel toe, schep goed om en zet een deksel op de pan. Zet het vuur laag en laat 6 minuten stoven. Roer af en toe om.
- Doe per persoon 150 milliliter water in een kookpotje en warm op. Meng er de kippenbouillon en de tomatenpuree door. Meng goed. Voeg toe aan de pan met kip en laat nog 9 minuten verder sudderen, roer af en toe om.
- Snij ondertussen de tomaat in blokjes en de lente-ui in ringetjes.
- Voeg de pinda kaas en het amandelpoeder toe aan het stoofpotje, meng goed en laat nog 3 minuten meekoken. Kruid met peper en zout.
- Schep het stoofpotje in kommetjes en strooi er de blokjes tomaat en lente-ui over.

## Kip yassa met okra

### Ingrediënten

- 8 kippendijen
- 2 citroenen
- 1 kg ui, in halve maantjes
- 300 g okra, in schijfjes (te koop in de Belgische supermarkt, wel niet het hele jaar door)
- 4 teentjes knoflook
- 2 laurierbladen
- 125 ml olijfolie
- chilipoeder
- zeezout
- 1 el boter
- 1 el graanmosterd
- 3 takjes bladpeterselie
- 100g basmati rijst per persoon
- 2 el Maggi smaakversterker



### Bereiding

- Maak de marinade voor de kip: Pers 2 teentjes knoflook, 1,5 citroen en voeg deze samen met de olijfolie en een goede snuf zout en chilipoeder in een grote kom. Meng alles goed door elkaar. Voeg de kip toe en laat minimum 30 minuten marinieren.
- Snipper de 2 overige teentjes knoflook.
- Laat de boter smelten in stevige kookpot. Voeg de uien, de look en een snufje zout toe en laat rustig fruiten.
- Voeg de mosterd, 1 eetlepel citroensap, een goeie snuf chilipoeder en de laurierbladen toe. Roer alles goed door elkaar.
- Voeg na 5 minuten de okra's en 2 el Maggi smaakversterker toe. Roer alles goed door elkaar.
- Zet het vuur laag en laat nu alles goed fruiten tot de uien bijna gekarameliseerd zijn en de okra's hun typische slijmerige substantie hebben. Dit is na ongeveer 20 minuten.

- Nu gaan we de kip bakken. Dit kan je doen op een grillpan, op de barbecue of in een gewone zware pan. Laat de grillpan heet worden.
- Haal de kip uit de marinade, bestrooi ze nog met wat extra zout en chilipoeder en bak op de grill tot ze gaar zijn.
- Proef van de yassa en kruid indien nodig bij met chilipoeder en zout.
- Leg de kip bovenop de yassa, strooi er de bladpeterselie over en laat 5 minuten rusten met het deksel er op.
- Serveer met witte rijst en wat chiliolie.