

AFRIKAANS FEESTMAAL RECEPT



ingrediënten voor 4 personen

Nyemba

- 300 g bruine of witte bonen
- 2 uien
- 4 tomaten
- 1 l water
- 4 el olie

Nkhuku

- 500 g kippenvlees
- 1 tl zout
- 2 uien
- 3 tomaten
- 2 el zonnebloemolie

Nsima

- 200 g maïsmeel
- 120 ml water



In Nederland hebben we geen gedroogde rupsen op de markt en geen rape bladgroente, maar toch kunnen we Afrikaans eten. Succes met het klaarmaken van dit lekkere recept.

Nyemba

1. Pel en snipper de ui.
2. Snijd de tomaten in blokjes van circa 1 centimeter.
3. Verhit een scheutje olie in een pan. Bak de uien bruin, voeg de tomaten toe en bak de tomaten kapot.
4. Laat de bonen uitlekken op een zeef.
5. Voeg de bonen toe aan de pan en laat circa 15 minuten doorkoken op laag vuur.
6. Schep daarna alles in een schaal.

Nkhuku

1. Snijd het kippenvlees in blokjes
2. Strooi er zout overheen en roerbak ze in een scheut olie gaar met een bruin korstje.
Maak een saus van ui en tomaat:
 1. Pel en snipper de uien.
 2. Snijd de tomaten in blokjes.
 3. Verhit de olie in een ruime pan en bak de ui en tomaat circa 10 minuten.
 4. Voeg zout toe naar wens.
 5. Schep daarna alles in een schaal.

Nsima

1. Breng het water voor de nsima in een ruime pan aan de kook.
2. Voeg al roerend langzaam een vierde van het maïsmeel toe en laat even binden.
3. Voeg al roerend langzaam de rest van het maïsmeel toe.
4. Breng de nsima op smaak met een beetje zout.
5. Schep daarna alles in een schaal.

Wil je heel Afrikaans eten? Dan eet je met zijn vieren uit dezelfde schalen! Dat doe je natuurlijk met je handen! Pak met je rechterhand wat nsima uit de schaal. Kneed daar met een hand een balletje van. Duw er met je duim een kuiltje in. Dan lijkt het net een lepeltje. Schep er een beetje bonen of saus mee op. Een lekker hapje kip erbij. Eetsmakelijk!