

De Chicken Gumbo en de Harira zijn 2 gerechten met rijst .

Normaal 125 g rijst voor 2 personen. Nu 125 g/pp. Hoeveelheid hangt af van aantal ingeschrevenen.

Kip uit Louisiana (Chicken Gumbo)

Louisiana : zuidelijke staat van USA aan Golf van Mexico (orkanen, overstromingsgebied aan Missisipi)

Benodigheden voor 4 tot 6 personen :

- 2 kipfilets
- 1 ui
- 1 kleine groene peper
- 5 dl tomaten uit blik
- doosje witte bonen
- olie
- 25 g bloem
- 1 l kippenbouillon
- 1 laurierblad
- tijm
- cayennepeper
- peper en zout
- 250 g rijst
- gehakte peterselie

Bereiding :

Pel de ui en snijd hem fijn. Snijd de peper fijn en de tomaten in stukjes.

Verwarm de olie in een grote pot , voeg geleidelijk de bloem toe en blijf een 5 tal minuten roeren op een zacht vuurtje. Voeg de ui en de groene peper toe en laat even meestoven.

Voeg dan al de rest toe met de kippenbouillon en laat zacht koken.

Kook de rijst apart.

Smeer ondertussen de kippenfilet in met olie en kruid met peper en zout.

Snijd de kippenfilet dan in dunne slierten (je moet het bevallig kunnen eten met een lepel).

Gril de kippenslierten een 10 minuten in een oven of bak in een pan.

Als ze klaar zijn voegt men deze bij de soep.

Verdeel de gekookte rijst over de soepkommen en giet er de hete soep er over.

Werk af met wat peterselie.

Harira

Marokkaanse tomaten/erwtensoeop

Harira wordt traditioneel door de Marokkanen gegeten tijdens de ramadan.

Benodigdheden voor 4 personen :

- 125 g bruine linzen
- 125 g kikkererwten (*of gewone*)
- 500 g tomaten
- 1 grote ui
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel geraspte gember
- 1 theelepel saffraan
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels peper
- 2 el olijfolie
- 500 g lamsvlees (in kleine blokjes gesneden)
- 1,5 l koud water
- 2 el vers gehakte peterselie
- 4 el verse koriander
- 75 g rijst
- verse citroenpartjes

Bereiding :

Week de kikkererwten en de linzen een dag op voorhand en laat uitlekken.

Ontvel en ontpit de tomaten en snijd in grove stukken. Pel de ui en hak deze fijn.

Meng in een kommetje de kurkuma, de gember, de saffraan, de kaneel en de peper.

Verwarm de olie in een pot op een matig vuur en bak de lamsblokjes tot ze aan alle kanten bruin zijn . Haal ze uit de pan en bak hierin de ui onder voortdurend roeren op een laag vuur.

Voeg hierbij de linzen , de erwten , de tomaten, het lamsvlees en bevochtig met het water.

Breng aan de kook, zet dan het vuur lager en laat ongeveer 1 uur sudderen tot het lam en de kikkererwten zacht zijn. (indien gewone erwten zal dit vlugger klaar zijn).

Voeg de peterselie, koriander en de rijst toe en kook nogmaals een 20 à 25' tot de rijst gaar is.

Druppel wat citroensap over het gevulde bord naar eigen smaak.

Bengaalse vis in mosterdsaus, met een ananasshutney, sperziebonen en kokos

Bengali (Zuiden van Azië) in de buurt van Bangladesh/ Indië

Benodigdheden Bengaalse vis :

- 4 visfilets
- 2 eetlepels mosterd
- 1 theelepel kurkuma
- 1/2theelepel chilipoeder
- zout
- 2 eetlepels olie (geen olijfolie)

Bereiding :

Meng de mosterd , de kurkuma, het chilipoeder, het zout en de olie tot een pasta.

Smeer de pasta over de visfilets en leg ze in een ingevette ovenschaal.

Bak deze vis een 10' in een voorverwarmde oven van 190°

Serveer met een ananasshutney en rijst

Ananasshutney :

- 1 ananas
- 2 verse rode pepers
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels komijn
- 1 theelepel kurkuma
- 200 g bruine suiker
- water

Bereiding:

Maak de ananas proper en snijd in blokjes. Ontpit de pepers en snijd in fijne stukjes.

Verhit olijfolie in een pan en bak het komijnzaad en de pepertjes even op, voeg de kurkuma en de ananas toe. Laat alles onder goed roeren een 5' bakken.

Giet voorzichtig wat water bij en laat op laag vuur een 15' sudderen, roer regelmatig.

Haal het deksel van de pan en laat zachtjes verdampen.

Roer op het laatst de suiker erdoor en laat nog een 10' sudderen om in te dikken.

Sperziebonen met kokos :

Sperziebonen met kokos :

- 1 kg sperziebonen (groeneboontjes, mag buiten het seizoen ook uit diepvries)
- 4 eetlepels olie
- 2 theelepels zout
- 2 theelepels kurkuma
- mespunt cayennepeper
- 50 g geraspte kokos
- 2 theelepels korianderpoeder

Maak de bonen proper en snijd ze in twee. Kook ze een 10-tal minuten in gezouten water, beetgaar. Giet af .

Verwarm dezelfde pot en bak de kurkuma, de cayennepeper en het zout in de olijfolie.

Voeg de bonen toe en leg een deksel op de pan en laat een 5' zachtjes sudderen.

Schud echter zeer regelmatig om of roer voorzichtig onderaan de pot, tegen het aanbranden.

Strooi de geraspte kokos en de koreander erbij en laat dan nog 5' opwarmen.

Pikant gekaramelliseerde ananas

Oorspronkelijke vrucht uit Brazilië, Boliviaë , Paraguay (Zuid Amerika) maar uiteindelijk tropische wereldvrucht geworden.

Benodigdheden :

- 1 ananas
 - 1 el cayennepeper
 - 2 el gehakte gember
 - 40 g vanillesuiker
 - 40 g bruine suiker
-
- ijsroom

Bereiding :

Maak de ananassen schoon en snijd in schijven . Leg ze in een ingevette ovenschaal.

Kruid dan goed met cayennepeper en gember.

Bestrooi met de suiker en gratineer in een voorverwarmde oven op 180° gedurende 30'.

Serveer met ijs.