

## Palava – kip

Dit recept is een variatie op een populaire Ghanese saus die oorspronkelijk van vis gemaakt was. In Sierra Leone wordt net als in dit recept vaak pindakaas toegevoegd.

### Ingrediënten

Voor 4 personen

700 g kippenfilet  
2 tenen knoflook  
boter of margarine  
palm- of olijfolie  
1 ui gesnipperd  
4 tomaten, ontveld en gehakt  
2 eetl pindakaas  
6 dl kippebouillon  
tijn  
geelwortel (kurkuma)  
250 g diepvriesspinazie  
1 verse chilipeper, ontzaad en gehakt  
zout en eventueel peper

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie <http://www.kwbreet.be>



### Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in dunne plakken, doe ze in een kom en schep er de knoflook en wat zout en peper door. Verhit de boter of margarine in een koekenpan en bak er de plakken kip goudbruin in, waarbij u de plakken een paar keer omdraait.
2. Verhit de olie in een kookpot en bak er de ui en tomaten op een hoog vuur in circa 5 minuten gaar in, voeg de geelwortel toe.
3. Draai het vuur iets lager, voeg de pindakaas en helft van de bouillon toe en meng goed.
4. Laat de saus 4 tot 5 minuten koken. Blijf roeren om te voorkomen dat de pindakaas aanbrandt. Voeg dan de rest van de bouillon, de tijn, spinazie, chilipeper en wat zout en peper toe. Schep er de plakken kip door en laat 10 tot 15 min. op een matig vuur sudderen tot de kip gaar is.
5. Schep alles in een schaal en dien op met gekookte yam of rijst.