

AFRIKAANSE KIPSTOOPPOT EN YAMBALLETJES

Benodigheden (8 personen)

-1,2 kg kipfilets -4 tenen look uit de knijper -3 ajuinen -8 tomaten -4 eetl pindakaas
-tijn -verse andijvie -2 chilipepers -palmolie -water -Afrikaanse kruidenmix
(nootmuskaat, peper, gember, Provençaalse kruiden)

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

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



Bereidingswijze

-tomaten ontvellen en in kleine stukjes snijden -ajuien snipperen -andijvie in sliertjes snijden -snijd de
kipfilets in reepjes, doe ze in een kom en meng er de look door -verhit de olie in een kookpan en bak er
de ajuin en tomaten in gaar onder voortdurend roeren -draai het vuur laag, voeg de pindakaas toe + wat
water -laat de saus een 10tal minuten koken, blijf roeren om te voorkomen dat de pindakaas aanbrandt
-voeg de tijn, andijvie, chilipeper en indien nodig nog wat water toe -schep er de kip door en laat nog
10 tot 15 minuten sudderen tot de kip gaar is -op smaak brengen met zout en kruiden

yamballetjes

yamballetjes zijn in veel Afrikaanse landen een populaire snack. Van oorsprong worden ze vrij eenvoudig gemaakt,
maar u kunt ze variëren door, zoals in dit recept, gehakte groenten en kruiden toe te voegen, of vlees of vis of
specerijen.

Voor circa 24 balletjes

-500 gr witte yam -2 eetl gesnipperde ui -3 eetlepels
gehakte tomaat, ontveld en ontpit -fijngehakte
chilipeper (hoeveelheid naar smaak) -1 teen knoflook
(uit de knijper) -gehakte bieslook + peterselie -1 of 2
eieren (losgeklopt)

- olie voor het bakken
- bloem voor het bestuiven

- zout
Stoof de uien gaar in war olie. Schil de yam, snijd in blokjes en kook ze gaar in gezouten water. Giet af
en pureer. Schep er de groenten en kruiden door, schep het ei er met beetje door (mengsel mag niet te
vochtig zijn), op smaak brengen met zout. Balletjes maken. Olie in een pan verhitten, balletjes door de
bloem halen en met een aantal tegelijk bakken. Laat ze uitlekken op keukenpapier en houd ze warm.

