

SURINAAMSE GEVULDE SOPROPO'S IN PITTIGE SAUS

benodigdheden (6 personen)

- 4 sopropro's
- boter + arachide-olie
- 4 fijngesneden ajuinen
- 4 teentjes look gesnippers
- 2 blikken gepelde tomaten (of verse)
- kousenband
- peterselie
- sambal oelek
- madame jeanette peper
- zout, nootmuskaat, paprikapoeder
- 600 gr rundsgehakt
- 1 ei
- paneermeel
- chilisaus

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

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



Bereiding

- de sopropro's in 3 stukken snijden en de kern eruit snijden (uithollen)
- sopropro's van binnen en van buiten met zout inwrijven en minstens een ½ u laten trekken, goed afspoelen onder de kraan
- intussen het gehakt bereiden
 - het gehakt in een kom doen
 - ei, paneermeel, nootmuskaat, zout, chilisaus, gehakte peterselie toevoegen
 - alles met de handen goed kneden
- de sopropro's vullen met dit mengsel, van de eventuele overschot balletjes rollen
- in een kookpot de gevulde sopropro's langs alle zijden aanbakken in olie+boter
- fijngesneden ajuin + look toevoegen en even aanstoven
- tomaten + stukjes kousenband toevoegen
- kruiden met sambal oelek, nootmuskaat, paprikapoeder en zout
- peterselie en de eventuele balletjes toevoegen
- een hele madame jeanette peper meestoven in de saus
- het geheel 30 à 45 minuten laten stoven op een zacht vuurtje, de sopropro's moeten licht van kleur zijn en gaar

wij serveren dit bovenop gaargekookte basmatirijst