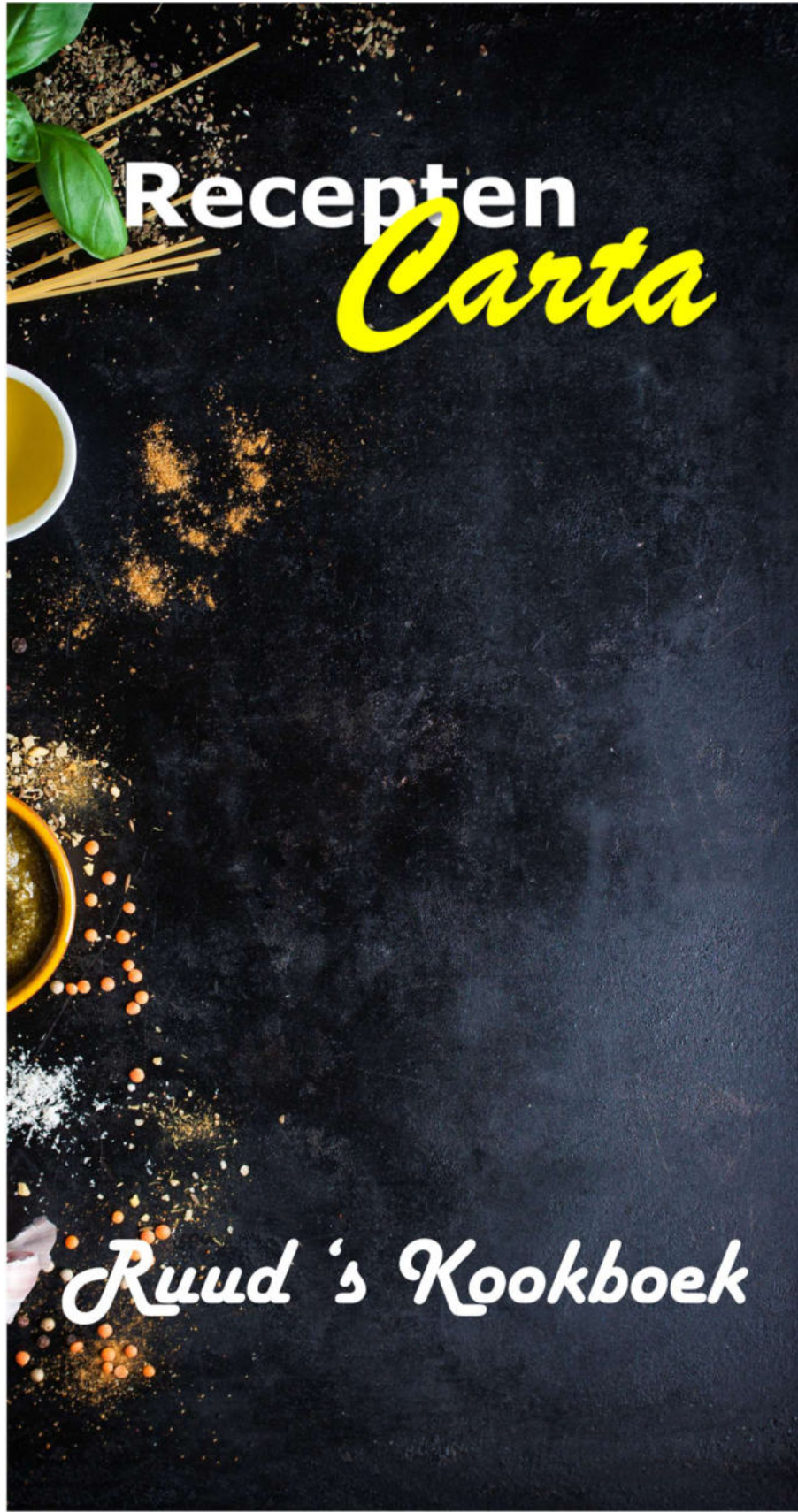




***Afrikaanse keuken
(Carta2014-Johan)***

Inhoudsopgave.

1. Aardappelcurry met piri-piri saus
2. Abish schotel met rundergehakt
3. Afrikaanse gumbo met vis en boerenkool
4. Afrikaanse polenta - maïsmeel pap
5. Alecha groentestoofpot met aardappel en kool
6. Alecha groentestoofpot met sperziebonen
7. Alecha van linzen
8. Aleecha groenten stoofpot met kool
9. Algerijnse sperziebonen
10. Alich (curry) van lamsvlees
11. Ananas pindakaas stoofpot
12. Angolees maïs-rijst brood
13. Appel soep met wortel en rozijnen
14. Artisjokken-aardappel tajine
15. Aubergine broodtaart
16. Aubergine curry
17. Aubergine en gehakt in tomatensaus
18. Aubergine met cherrytomaatjes uit de oven
19. Aubergine met kidneybonen
20. Aubergine met pasta van sesamzaad
21. Aubergine met pindasaus en runderriblappen
22. Aubergine met spinazie uit uganda
23. Aubergine met tomaat en peterselie I
24. Aubergine met tomaat en peterselie II
25. Aubergine-pompoen stoofpot met pinda
26. Avocado gevuld met zalm en paprika
27. Baars in knoflookkorst met goya-saus
28. Baharat
29. Bakbananen brood (glutenvrij)
30. Bakbananen met paprika, champignons en tomaat
31. Bakbananen pap met vis en rivierkreeftjes
32. Bananen maïsmeel brood
33. Basmati rijst met bonen uit de oven
34. Beef jerky met okra's en tomaat
35. Berberé
36. Biryani curry met wortel, sperziebonen
37. Bladgroente met vlees en vis
38. Bloemkool met dorsa saus
39. Bloemkool met linzen
40. Bloemkool met rundvlees
41. Bloemkool met wortel en kikkererwten
42. Bloemkoolstoofpot met witte bonen
43. Bobotee met appel
44. Bobotee met rundvlees
45. Boerenkool met pinda's en prei
46. Boerenkool met tomaat
47. Boerenkool stoofpot met niter kebbbeh
48. Broccoli met knoflook en amandelen
49. Broccoli met yoghurt en honing
50. Bruine bonen met paprika en garnalenpasta
51. Burger van zwarte ogen bonen met ei
52. Burgers van gierst met wortel en peterselie
53. Bzaar - specerijen mengsel
54. Cassave bakbananen brood
55. Cassave met bakbananen
56. Cassavemeel brood met honing
57. Champignons
58. Champignons - wortel en paprika met gember
59. Champignons met bleekselderij in melksaus
60. Champignons met kikkererwten
61. Champignons met kikkererwten, aubergine

62. Chapati met kokosmelk
63. Chilibonen met tomaten
64. Coquilles met avocado en mango chutney
65. Corned beef / spinazie stoofpot
66. Corned beef met wortel, paprika en tomatensaus
67. Corned beef stoofpot met tomatensaus
68. Courgette brood (zoet)
69. Courgette brood (zout, aangepaste zoute variant)
70. Courgette en cherrytomaatjes uit de oven
71. Courgette met aardappel en tomatensaus
72. Courgette met sperziebonen
73. Courgette met tomaat en laurierblad
74. Courgette met zoete aardappel en linzen
75. Couscous met aardappel en tomaat
76. Couscous met courgette en kikkererwten
77. Couscous met groenten - wortel en olijven
78. Couscous met groenten / courgette
79. Couscous met knoflook en krenten
80. Couscous tfaya met kip, rozijn en ui
81. Culinaire rondreis door de Afrikaanse keuken
82. Dunne kipreepjes met tahinsaus
83. Eenvoudige kip met tomaat-pinda saus
84. Eenvoudige kippenbout met tomaat en gember
85. Egyptisch pitabrood
86. Egyptische aubergine met kikkererwten
87. Ei bedekt met gehakt
88. Ethiopische graansoort - teff
89. Frank's Afrikaanse recepten
90. Frisse kip met yoghurt, koriander en munt
91. Garnalen curry
92. Garnalen in kokossaus
93. Garnalen in pittige tomatensaus
94. Garnalen in rode saus
95. Garnalenspiesjes met lente-ui
96. Gebakken bloemkool uit Kenia
97. Gebakken kip in pindasaus
98. Gebakken kipfilet met jus d'orange
99. Gebakken vis
100. Gebakken visfilet met bakbananen en tomatensaus
101. Gebakken witvis
102. Gedroogde vis in tomatensaus
103. Gedroogde vis met tomaat en kokos
104. Geel gekruide brood (yewollo ambasha)
105. Geel gekruide brood 2 (yewollo ambasha)
106. Gefrituurde sardines
107. Gefrituurde wijting
108. Gegrilde gekruide kipfilet
109. Gegrilde lamskotelet met rozemarijn en tijm
110. Gehakt met amandelen en rozijnen
111. Gehakt met artisjokken en tomaat stoofpot
112. Gehakt met laurierblad
113. Gehakt met okra
114. Gehakt met okra-aubergine saus en makreel
115. Gehakt met tomaat - rijst en olijven
116. Gekookte eieren in tomaten-paprikasaus
117. Gekookte wortel salade
118. Gekruide aardappel stoofpot
119. Gekruide gestoofde kippenbout met dadels
120. Gekruide kipstoofpot met tomaat
121. Gekruide pastinaak met honing
122. Gekruide runderstoofpot met dadels
123. Gekruide spruitjes uit de oven
124. Gekruide, gebakken vis
125. Gele rijst

126. Gemarineerde lam met tomaat
127. Gemarineerde lam met tomaten
128. Gemarineerde visfilet in kruidige saus
129. Gepekeld vis met groente en rijst
130. Gerookte haring met bakbananen en garnalen
131. Gerookte makreel met bakbananen en zoete aardappel
132. Gerookte makreel met spinazie
133. Gerookte vis - dikke pinda soep
134. Gerookte vis en vlees stoofpot
135. Gerookte vis in pompoen stoofpot
136. Gerookte vis met mango stoofpot
137. Gerookte vis met spinazie
138. Gerookte visfilet met garnalen
139. Gerookte zalm met aardappel & wortel
140. Geroosterde visfilet met tomaat
141. Gestoofd lamsvlees
142. Gestoofde kool in kokosmelk
143. Gestoofde pompoen
144. Gestoomde bonen pudding met garnalen
145. Gestoomde cassave
146. Gestoomde vegetarische bonen pudding
147. Gestoomde vegetarische quinoa pudding
148. Gevogelte in paprika saus
149. Gevulde aubergine met champignons en cheddar
150. Gezouten vis
151. Gezouten vis met okra's en tomaat
152. Groene linzen met tomaat en pindakaas
153. Groente curry
154. Groente en bonen
155. Groente korma met bloemkool en erwten
156. Groente korma met wortel en erwten
157. Groentenragout met zoete aardappel
158. Groentestoofpot met aardappel en bloemkool
159. Groentestoofpot met aubergine en courgette
160. Groentestoofpot met boerenkool
161. Groentestoofpot met meiknol en yoghurt dip
162. Groentestoofpot met paprika en kikkererwten
163. Groentestoofpot met wortel en aardappel
164. Groentestoofpot met wortel en koolraap
165. Harira, lam met kikkererwten stoofpot
166. Harissa (Tunesië)
167. Heilbot met pompoen en kokos
168. Hete kip met aubergine en tomaat
169. Hete kip met tomaten en sojasaus
170. Hkatenkwan kip met pinda stoofpot
171. In citroen gemarineerde kip
172. In het geheel gebakken vis tajine
173. Injera luchtig plat brood
174. Kabeljauw met groentestoofpot
175. Kabeljauwfilet in kruidige saus
176. Kabeljauwfilet met chermoula
177. Kalkoenfilet met pittige saus
178. Karahi vis
179. Kebabs van biefstuk met paprika-pinda's
180. Keniaanse chapati
181. Keniaanse kokos kipcurry
182. Kikkererwten met wortel tajine
183. Kikkererwten stoofpot i
184. Kip berbere
185. Kip curry
186. Kip en garnalen met paprika
187. Kip gesmoord in olijven
188. Kip in rode saus
189. Kip in tomatensaus met currypoeder

190. Kip kedra
191. Kip marrakesh
192. Kip met aardappel en kikkererwten
193. Kip met amandelen
194. Kip met amandelen - specerijen en rijst
195. Kip met bakbananen en tomaat
196. Kip met bloemkool en sperziebonen
197. Kip met boerenkool en pinda's
198. Kip met champignons in droge witte wijn
199. Kip met courgette
200. Kip met courgette en kikkererwten
201. Kip met courgette en wortel
202. Kip met harissa en champignons
203. Kip met harissa en honing
204. Kip met harissa en kikkererwten
205. Kip met harissa en tomaat
206. Kip met honing
207. Kip met kikkererwten
208. Kip met kikkererwten en harissa
209. Kip met kikkererwten en olijven
210. Kip met kruiden-noten korst uit de oven
211. Kip met nigella
212. Kip met olijven I
213. Kip met olijven en koriander
214. Kip met olijven en paprika
215. Kip met olijven II
216. Kip met paprika in walnotensaus
217. Kip met pastinaak en maïs in pindasaus
218. Kip met pindasaus
219. Kip met sperziebonen I
220. Kip met sperziebonen II
221. Kip met spinazie
222. Kip met venkel en kikkererwten
223. Kip met vijgen en pistachenoten
224. Kip met wortel en kikkererwten
225. Kip met zoete aardappel
226. Kip met zoete aardappel - aubergine en tomaat
227. Kip met zwarte ogen bonen en avocado salsa
228. Kip mwamba met tomaat en pindakaas
229. Kip pinda stoofpot
230. Kip pindastoofpot met ei
231. Kip tajin met kikkererwten en olijven
232. Kip uit Rwanda
233. Kipcurry met garnalen
234. Kipcurry potje
235. Kipfilet met olijven uit de oven
236. Kippenbout met aardappelen en olijven
237. Kippenbout met groentestoofpot en rijst
238. Kippenbout met knoflook en gember
239. Kippenbout met linzen
240. Kippenbout met olijven en aardappel
241. Kippenbout met spruitjes en wortel
242. Kippenbout met wortel - tomaat en olijven
243. Kippenbouten met verse kruiden
244. Kippensoep met bleekselderij en mangochutney
245. Kipschotel
246. Kipstoofpot met okra's
247. Klassiek Egyptische kip met bier
248. Knoedels met lamsvlees - tomaat - dadel
249. Koude groentecurry
250. Koude lichte avocado soep
251. Kruidige rode linzen met tomaten
252. Lam met bloedworst en erwten
253. Lam met pruimen

- 254. Lams curry met linzen en tomaten
- 255. Lamsbouten met couscous
- 256. Lamsgehaktballen stoofpot
- 257. Lamskoteletjes met specerijen
- 258. Lamskoteletten
- 259. Lamskoteletten met berberé
- 260. Lamsstoofpot met couscous en pompoen
- 261. Lamsstoofpot met kweepeer
- 262. Lamsstoofpot met tomaat (bredie)
- 263. Lamsstoofpot met wortel en vruchten
- 264. Lamsstoofpot met zoete aardappel
- 265. Lamsstoofschotel met abrikozen en dadels
- 266. Lamsvlees met aardappel en sperziebonen
- 267. Lamsvlees met aardappelen
- 268. Lamsvlees met aubergine
- 269. Lamsvlees met berberé
- 270. Lamsvlees met champignons
- 271. Lamsvlees met groenten in pindasaus
- 272. Lamsvlees met harissa en zoete aardappel
- 273. Lamsvlees met kikkererwten
- 274. Lamsvlees met sperziebonen I
- 275. Lamsvlees met sperziebonen II
- 276. Lamsvlees met spinazie
- 277. Lamsvlees met tomaten en kikkererwten
- 278. Linzen met macaroni
- 279. Linzen met tomaten en wortel
- 280. Linzen met zoete aardappel uit Ethiopië
- 281. Luchtig platbrood van griesmeel met ei
- 282. Magere biefstuk met tomaat en dadel saus
- 283. Maisbrood - gestoomd
- 284. Maïscake met gedroogde vis
- 285. Maïscake met spinazie
- 286. Mango stoofpot met kikkererwten
- 287. Marokkaans anijs brood
- 288. Marokkaans batbot pan brood
- 289. Marokkaans brood met griesmeel
- 290. Marokkaans harcha pan brood
- 291. Marokkaans kikkererwten platbrood
- 292. Marokkaans olijven platbrood
- 293. Marokkaans volkoren kobz brood
- 294. Marokkaanse kip
- 295. Marokkaanse zalm I
- 296. Marokkaanse zalm II
- 297. Merguez kruiden
- 298. Merguez ragout met gepocheerde eieren
- 299. Merguez stoofpot met groente
- 300. Merguez worstje
- 301. Merguez worstjes
- 302. Merguez worstjes met pasta
- 303. Milde lamscurry met zoete aardappel
- 304. Mrouzia, lam tajine met rozijn en amandel
- 305. Mungbonen met paprika en pompoen
- 306. Niter kebbeh / gekruide boter
- 307. Nsima (soort pap) met groene groente
- 308. Okra curry
- 309. Okra soep met zwarte-ogen bonen
- 310. Okra's in tomatensaus met lamsvlees
- 311. Oost-afrikaanse groentecurry
- 312. Ovenschotel met aubergine en gruyère
- 313. Panbrood uit eritrea met specerijen
- 314. Paprika en wortel met tofu
- 315. Paprika gevuld met gehakt en rijst
- 316. Paprika stoofpot met rundvlees en tomaat
- 317. Paprikaragout met gepocheerd ei

- 318. Pasta met courgette en aardappel
- 319. Pepersoep met rundvlees en bakbananen
- 320. Pikante sperziebonen
- 321. Pilau masala (Tanzania)
- 322. Pinda bananen brood
- 323. Pinda kip
- 324. Pinda spinazie curry
- 325. Pinda stoofpot
- 326. Pindabrood (met kokosmelk)
- 327. Pindakaas stoofpot met kip
- 328. Pittige kip stoofpot (doro wat)
- 329. Pittige pompoen en pastinaak soep
- 330. Pittige sardines met wortel
- 331. Plat brood met gist - basisrecept
- 332. Platbrood met paprika en komijn
- 333. Pompoen met bleekselderij en verse koriander
- 334. Pompoen met geroosterde pinda's
- 335. Pompoen met kikkererwten en kipfilet
- 336. Pompoen met kikkererwten en wortel
- 337. Pompoen met koolsla stoofpot met pinda
- 338. Pompoen met linzen en kikkererwten
- 339. Pompoen met tomaat en pindasaus
- 340. Ras el hanout (Marokko)
- 341. Ratatouille met aubergine
- 342. Rijst met kokosmelk en groente
- 343. Rijst met limabonen - paprika en peterselie
- 344. Rijst met paprika en mais
- 345. Rijst met paprika en tomaat
- 346. Rijst met pasta en linzen en tomaat
- 347. Rijst met romatomaten
- 348. Rijst met zwarte-ogen bonen en pinda's
- 349. Rivierkreeftjes met tonijn met bakbananen
- 350. Rode snapper met munt saus
- 351. Rundergehakt met artisjokken tajine
- 352. Rundergehakt met sperziebonen
- 353. Runderreepjes met sperziebonen
- 354. Runderstoofpot I
- 355. Runderstoofpot II
- 356. Runderstoofpot met ananas
- 357. Runderstoofpot met erwten
- 358. Runderstoofpot met kipfilet en tomaten
- 359. Runderstoofpot met uiensaus
- 360. Rundvlees curry met koriander
- 361. Rundvlees in komijnsaus
- 362. Rundvlees in pindasaus
- 363. Rundvlees met aubergine en prei
- 364. Rundvlees met bloemkool tajin
- 365. Rundvlees met courgette, wortel en paprika
- 366. Rundvlees met groenten tajin I
- 367. Rundvlees met kidneybonen
- 368. Rundvlees met mangosaus
- 369. Rundvlees met munt
- 370. Rundvlees met okra en spinazie
- 371. Rundvlees met pindakaas en currypoeder
- 372. Rundvlees met sperziebonen
- 373. Rundvlees met witte bonen en kikkererwten
- 374. Rundvlees met wortel en honing
- 375. Rundvlees met wortel en olijven
- 376. Rundvlees met zoete aardappel
- 377. Rundvlees met zoete aardappel en doperwten
- 378. Rundvlees met zoete aardappel en paprika
- 379. Rundvlees met zoete aardappel, paprika en doperwten
- 380. Rundvlees stoofpot met aubergine en pindakaas
- 381. Rundvlees stoofpot met courgette en gort

- 382. Rundvlees stoofpot met flespompoe en pindakaas
- 383. Rundvlees stoofpot met paprika en wortel
- 384. Rundvlees stoofpot met pinda en tomaat
- 385. Rundvlees stoofpot met spinazie
- 386. Rundvlees tajine met gekarameliseerde ui en tomaat
- 387. Rundvlees vis stoofpot
- 388. Rundvleesschotel met aardappel
- 389. Rundvleesstoofpot met pilaf
- 390. Sinaasappel kip met bleekselderij
- 391. Snijbiet met maïs en pistachenootjes
- 392. Snijbonen
- 393. Soep van diverse soorten vis en okra's
- 394. Sosaties (traditioneel lamsgerecht)
- 395. Specerijen
- 396. Sperziebonen met amandelen
- 397. Sperziebonen met okra
- 398. Sperziebonen stoofpot
- 399. Spinazie met champignons in tomatensaus
- 400. Spinazie met dille in tomatensaus
- 401. Spinazie met gehakt stoofpot
- 402. Spinazie met pindakaas en kokosmelk curry
- 403. Spinazie met rundvlees en witte bonen
- 404. Stampmielies - bonen met pindakaas
- 405. Stevige kippensoep met tijm
- 406. Stoofpot linzen met berberé
- 407. Stoofpot met aardappel, wortel en honing
- 408. Tajine met aubergine - courgette en lamsvlees
- 409. Tayer met spinazie en gedroogde vis
- 410. Tilapia met pindasaus
- 411. Tomaten salade met ansjovis en eieren
- 412. Tonijnsteak met avocado saus
- 413. Tonijnsteak met pindasaus
- 414. Tonijnsteak met spinazie saus
- 415. Tunesies plat brood met sesamzaad
- 416. Tunesische gegrilde heilbot
- 417. Ugali - keniaanse polenta
- 418. Varkensvlees met zoete aardappel en bakbananen
- 419. Vetkoek - gefrituurd brood
- 420. Vis curry I
- 421. Vis curry II
- 422. Vis in lekkere jus
- 423. Vis in pindasaus
- 424. Vis in tomatensaus
- 425. Vis met chermoula
- 426. Vis met kerrie
- 427. Vis met komijn
- 428. Vis met kruiden in tomatensaus
- 429. Vis met witte kool - aubergine en cassave
- 430. Vis met zwarte peper en citroen
- 431. Vis stoofschotel
- 432. Vis tajine met aardappel en tomaat
- 433. Vis tajine met bleekselderij - aardappel en tomaat
- 434. Visfilet in pinda-tomatensaus en groenten
- 435. Visfilet met aubergine, zoete aardappel
- 436. Visfilet met bloemkool - aubergine en tomaat
- 437. Visfilet met zoete aardappel en paprika in soja
- 438. Viskoekjes van tilapiafilet
- 439. Vistooftpot met aubergine - kool en wortel
- 440. Vistooftpot met pompoen en kool
- 441. West-Afrikaanse stevige vis
- 442. Witlof met groene asperges en tuinbonen
- 443. Witlof met kikkererwten en ei
- 444. Witte bonen met kip
- 445. Witte bonen met spinazie

- 446. Witte bonen met tomaat
- 447. Witte bonen stoofpot
- 448. Witte kool curry
- 449. Witvisfilet in kokoscurry
- 450. Witvisfilet in tahinsaus met peterselie
- 451. Witvisfilet met harissa en olijven
- 452. Witvisfilet met peterselie
- 453. Witvisfilet stoofpot met aardappel
- 454. Worstjes met boerenkool in tomatenragout
- 455. Wortel-bonen burgers
- 456. Yam in tomatensaus
- 457. Yam puree
- 458. Yam puree met bakbananen
- 459. Yam puree uit de oven
- 460. Yassa kip
- 461. Zalm met linzen uit de oven
- 462. Zanzibar garam masala
- 463. Zoete aardappel en rode bonen stoofpot
- 464. Zoete aardappel stoofpot met sperziebonen
- 465. Zoete aardappel, bleekselderij en wortel
- 466. Zoete limabonen
- 467. Zuid-afrikaanse groenten stoofpot
- 468. Zwarte bonen met rivierkreeft
- 469. Zwarte ogen bonen (wake-ewa) uit nigeria
- 470. Zwarte ogen bonen met gedroogde vis
- 471. Zwarte ogen bonen met pindakaas
- 472. Zwarte-ogen bonen met aardappel en kokos
- 473. Zwarte-ogen-bonen stoofpot

Aardappelcurry met Piri-piri saus

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Uganda

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

350 gr. aardappelen, in blokjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 blikje tomatenpuree

1 tl. piri piri saus

1/4 tl. kaneel

1/2 tl. koriander

olie

zout

1 eetl. citroensap

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook en specerijen toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 2 minuten aan.

4. Voeg de citroensap en peterselie toe.

5. Voeg de aardappelen en piri piri saus toe, samen met 1 dl. water en breng aan de kook.

6. Laat de aardappelen op laag vuur in 30 minuten gaar worden.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Abish Schotel met Rundergehakt

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie
1 ui
200 gr. tomatenblokjes
2 cm gember
3 teentjes knoflook
350 gr. rundergehakt
zout
peper
2 eieren
1.5 tl. kurkuma
2 eetl. peterselie
200 gr. feta
1 tl. komijn
1 jalapeno
2 eetl. verse koriander

Bereiding

1. Bak in de olie de ui, knoflook, gember, tomatenblokjes, zout en gehakt aan
2. Zorg dat het gehakt rondom bruin wordt en dat het rul wordt
3. Bak voor 15 minuten
4. Voeg de eieren, kurkuma, komijn en jalapeno toe, roer nog eens goed door en zorg dat het gehakt gaar is en ook het ei gaart
5. Nu kun je de feta, verse koriander en peterselie er doorheen roeren, haal de pan hiervoor van het vuur

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Afrikaanse Gumbo met Vis en Boerenkool

Menugang	Visgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Benin	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tilapia filets, gesneden
300 gr. boerenkool (diepvries)
100 gr. okra's
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de boerenkool, okra's, tomatenblokjes en peper en zout naar smaak toe.
4. Breng aan de kook.
5. Laat dan op laag vuur 40 minuten stoven.
6. Voeg de stukjes vis toe en laat nog eens 15 minuten stoven.

Serveertip: Serveer met rijst

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Afrikaanse Polenta - Maïsmeel pap

Menugang	Info	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oost-Afrika	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

Maïsmeel pap is te vergelijken met polenta.

Het wordt in een groot deel van Afrika gegeten, en is bekend onder verschillende namen.

Ugali - in Kenia - Tanzania

Nsima - in Malawi en Zambia

Pap of Mealie pap - in Zuid-Afrika

Sadza - in Zimbabwe

Het wordt vaak met de hand gegeten, samen met vlees of groentestoofpotten.

Alecha Groentestoofpot met Aardappel en Kool

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Ethiopie

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

1 rode ui

1 teentje knoflook

3 aardappelen

2 wortelen

1/2 kool

2 chili pepers

zout

peper

1/2 tl. nootmuskaat

1/2 tl. kardemom

1 eetl. peterselie

2 eetl. basilicum

Bereiding

Bak de ui en knoflook aan in wat olie. Voeg de rest van de groenten toe, fijn gesneden. Voeg de specerijen toe, en stoof het geheel 30 minuten. Voeg de peper, peterselie en basilicum net voor het serveren toe.

Bereidingstijd: 45 min

Alecha groentestoofpot met sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 aardappelen
2 wortelen
200 gr. sperziebonen
olie
1 ui
1 groene peper
2 teentjes knoflook
2 cm gember
3 sjallotjes
zout
1/4 tl. zwarte peper

Bereiding

1. Kook de groenten, voor 5 minuten, en giet ze af
2. verhit de olie, voeg ui, peper toe en bak 5 minuten
3. Voeg de knoflook en gember toe, samen met de sjallotjes
4. Laat 10 minuten stoven, en voeg peper en zout toe
5. Voeg de groenten toe, roer goed door, zodat ze bedekt worden met alle smaken
6. Bak de groenten tot ze gaar zijn, 10-15 minuten

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min

Alecha van Linzen

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Ethiopie

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Ingrediënten:

1 blikje Linzen

1 rode ui

olie

2,5 cm gember

2 teentjes knoflook

2 milde groene pepers

1 rode peper

1/4 tl. zwarte peper

zout

Bereiding

verhit olie, en bak de ui aan, tot deze bruin kleurt. Bak de knoflook, gember en pepers aan, samen met de specerijen. voeg de linzen toe met wat vocht. Kook het geheel 15 minuten door.

Bereidingstijd: 30 min

Aleecha groenten stoofpot met kool

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie

2 dun gesneden wortelen

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 ui

zout

1 tl. zwarte peper

2 tl. komijn

1 tl. kurkuma

2 aardappelen in kleine stukjes

1/2 witte kool, in kleine reepjes

Bereiding

1. Verhit de olie en bak de ui, knoflook en wortel aan in 5 minuten
2. Voeg zout, kurkuma, peper, komijn en de aardappelen toe, met wat water
3. Kook dit geheel 15 minuten
4. Voeg de kool toe, en dek de pan af, zet het vuur laag en gaar de kool langzaam
5. Als de aardappelen gaar zijn, is de maaltijd klaar

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min

Algerijnse sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g sperziebonen, gehalveerd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 tl komijn

1 tl paprika

½ tl kruidnagel

1 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak knoflook, komijn, paprika en kruidnagel in olijfolie 5 min.
2. voeg sperziebonen toe en roer goed om
3. voeg bouillon toe en kook zachtjes 15 min.

Alicha (curry) van Lamsvlees

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
olie
400 gr. lamsvlees
2 teentjes knoflook
zout
1 groene peper
1 cm gember
1/4 tl. mosterdzaad
1/4 tl. karwijzaad
1/4 tl. kurkuma
1 kopje water

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie
2. Voeg knoflook, gember en peper toe
3. Voeg het vlees toe, in stukjes gesneden, en bak in 5 minuten aan alle kanten bruin
4. Voeg alle specerijen toe en het zout
5. Voeg het water toe en breng aan de kook
6. Dek de pan af, en laat op middelhoog vuur 1,5 uur stoven
7. Voeg indien nodig extra water toe

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1 uur en 45 min

Ananas Pindakaas Stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
2 teentjes knoflook
olie
1 boerenkool
2 blikjes ananas, uigelekt
2-3 eetl. pindakaas
1 eetl. tabasco
2 eetl. verse koriander
zout
handje gehakte pinda's
Sjalotje

Bereiding

bak de ui en knoflook aan in wat olie, tot de ui glazig is. Voeg de ananas toe in blokjes. Voeg de boerenkool toe, dek de pan af en laat 5 minuten sudderen, iets langer bij diepvries boerenkool. als de kool gaar is, roer je de pindakaas erdoor, voeg de tabasco en koriander toe. Nog eens 5 minuten doorkoken. Voeg zout toe naar smaak.

Angolees Maïs-Rijst Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Angola	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. maïsmeel
75 gr. gekookte rijst
1 tl. zout
1 tl. bakpoeder
100 ml. melk
2 eetl. olie (kokosolie)
2 eieren

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Kook de rijst, 12-20 minuten afhankelijk van het soort rijst.
3. Klop de eieren op en meng deze met de melk, kokosolie en de gekookte rijst.
4. Voeg het maïsmeel, bakpoeder en het zout toe.
5. Meng het beslag goed.
6. Giet in een bakblik en bak in 20-25 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Appel Soep met Wortel en Rozijnen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 Granny Smith appels, gesneden
1 wortel, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
1/2 kopje yoghurt of room
1/2 kopje rozijnen
2 tl. currypoeder
3 dl. bouillon
3 eetl. bloem
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Bak de tomatenpuree even aan.
4. Voeg het currypoeder toe en bak even aan.
5. Voeg de appels en wortel toe, samen met de bouillon, en breng aan de kook.
6. Laat 30 minuten rustig koken.
7. Maak een mooie gladde mix van de soep met een staafmixer.
8. Voeg de rozijnen toe.
9. Meng de bloem in een kommetje met een klein beetje water, roer tot er geen klontjes meer in zitten.
10. Voeg de bloem toe aan de soep, laat de soep nu rustig binden.
11. Voeg de yoghurt toe en laat nog 10 minuten rustig koken.
12. Voeg zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Artisjokken-Aardappel Tajine

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tunesisch

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 blikken artisjokkenhartjes, in kwartjes gesneden

350 gr. aardappels

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1/2 rode peper, fijngehakt

4 eieren, opgeklopt

1/2 kopje paneermeel (of broodkruimels)

olijfolie

zout

4 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de aardappels 25-30 minuten.

2. Verwarm de oven voor op 180oC.

3. Pureer de aardappels en zet apart.

4. Bak in een beetje olie de ui aan.

5. Voeg de koriander en artisjokken toe.

6. Meng in een kom de aardappelpuree met de eieren, knoflook en peper.

7. Meng de groenten door de aardappelpuree en plaats in een ovenschaal.

8. Bak 30-40 minuten.

Bereidingstijd: 70 min.

Aubergine Broodtaart

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 aubergines
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
2 eieren
4 sneetjes brood, gesneden
1 dl. melk
olie
zout
50 gr. geraspte kaas

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Laat de sneetjes brood even weken in 1 dl melk.
3. Haal de schil van de aubergines af en snijd hem in stukjes.
4. Kook de aubergine 15-20 minuten, tot deze redelijk gaar is.
5. Laat de aubergine uitlekken.
6. Prak de aubergine.
7. Klop de eieren op in een kom.
8. Roer de aubergine er doorheen.
9. Voeg ook het brood, de ui, knoflook, peper en zout toe.
10. Giet het mengsel in een ovenschaal en bestrooi met kaas.
11. Laat in 30-40 minuten gaar worden.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 75 min.

Aubergine curry

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.weebly.com>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt

2 teentjes knoflook

1 aubergine, in blokjes

1 paprika, in reepjes

1 tl kerriepoeder

1/2 tl chilipoeder

zout

200 g tomatenblokjes uit blik

200 ml water

Bereiding

1. bak de ui goudbruin in olie
2. voeg knoflook, aubergine en paprika toe en bak 5 min.
3. voeg kerriepoeder, chilipoeder en zout toe en roer goed door
4. voeg tomaten en water toe en kook zachtjes 10 min.

Aubergine en Gehakt in Tomatensaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt
1 aubergine, van vel ontdaan en in plakken gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 tl. komijn
zout
1/2 tl. peper
Pakje groene lasagne vellen

Bereiding

1. Rooster de aubergine plakken.
2. Bak de ui aan en voeg het gehakt toe, samen met zout, peper en komijn.
3. Voeg de tomatenblokjes toe aan het gehakt.
4. Maak laagjes in een ovenschaal, begin met de aubergine, bedek deze met de tomatensaus.
5. Daarop komen de lasagnevellen, en als laatste nog een laagje tomatensaus.
6. Ze het gerecht in een voorverwarmde oven op 200oC, ongeveer 30 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Aubergine met Cherrytomaatjes uit de oven

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 aubergine
12 cherrytomaatjes
1 tl. koriander
1 tl. kaneel
1 eetl. honing
olijfolie
1 rode peper
citroensap

Yoghurt saus:

1 kopje Griekse yoghurt
2 eetl. harissa
2 eetl. verse koriander
2 eetl. verse munt
peper
zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de ui in halve ringetjes, snij de aubergine in grove reepjes. Stop nu alle ingredienten van de ovenschotel, in een oven schaal. Masseer de honing en olijfolie goed in de groenten.

5. Zet de schaal in de oven, voor 40 minuten, kijk of de courgette gaar is.

Bereiding Yoghurt saus:

Hak de munt en koriander fijn. Stop alles in een schaal, en roer goed door. Voeg naar smaak extra harissa toe. Maak uiteindelijk op smaak met peper en zout.

Aubergine met kidneybonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 uien, in halve ringen gesneden

2 teentjes knoflook

2 paprika's, in stukjes

1 aubergine, in blokjes

400 g kidneybonen uit blik

1 tl kurkuma

1 tl garam masala

2 dl gezeefde tomaten

peper

zout

200 ml bouillon

2 el fijngehakte, verse koriander

Bereiding

1. fruit ui en knoflook 5 min.
2. voeg knoflook, paprika, aubergine, garam masala en kurkuma toe en roer goed door
3. voeg tomaten en bouillon toe en kook zachtjes 10 min.
4. voeg kidneybonen toe en kook nog 5 min.
5. serveren met koriander□

Aubergine met Pasta van Sesamzaad

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, in de lengte gehalveerd
1 ui, fijn gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 eetl. sesampasta (tahin)
zout
olijfolie
3 eetl. citroensap
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Plaats de aubergine in een ovenschaal 1 uur in een voorverwarmde oven op 180oC.
2. Laat de aubergine wat afkoelen.
3. Bak de ui aan in wat olie.
4. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
5. Schraap het vruchtvlees uit de aubergine, en prak dit fijn.
6. Voeg de ui, knoflook, tahin, citroensap toe en meng goed.
7. Garneer met verse peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Aubergine met Pindasaus en Runderriblappen

Menugang Vleesgerechten

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Oost-Afrika

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

1 ui

2 teentjes knoflook

kopje rundvleesbouillon

citroensap

1 tl. koriander

zout

1/2 tl. zwarte peper

1 tl. paprika

1/4 tl. cayenne peper

400 gr. runderriblappen

1 aubergine

1-2 wortelen

3 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie

2. Voeg de knoflook toe, bak 2 minuten

3. Voeg de bouillon toe, samen met het citroensap van 1 citroen

4. Voeg de specerijen toe en roer goed door

5. Voeg de runderriblappen toe en breng het water aan de kook

6. Laat de runderriblappen op laag vuur in 2-2,5 uur gaar stoven voeg eventueel extra water toe

7. Voeg de groenten toe en laat nog eens 20 minuten stoven

8. Voeg de pindakaas toe, roer goed door

9. Als de groenten gaar zijn kun je opdienen

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 3 uur

Aubergine met Spinazie uit Uganda

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Uganda	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3 Stuks.

Olie

1 Ui

1 Aubergine

1 rode peper

2 teentjes knoflook

2 kopjes spinazie

(1 courgette)

2 tomaten

zout

Zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een pan. Bak de ui aan toe dat deze glazig is, voeg nu de andere groenten toe en de knoflook. Voeg zout en peper toe. Dek de pan af met een deksel en laat 15 minuten stoven.

Bereidingstijd: 30 min

Aubergine met Tomaat en Peterselie

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 aubergines
2 tomaten, in partjes gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl. paprika
1/2 tl. cayennepeper
1 tl. harissa
2 eetl. citroensap
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt
zout

Bereiding

1. Verhit de oven op 180oC.
2. Snij de aubergine over de lengte 1 keer door.
3. Leg de aubergine in een ovenschaal 30-45 minuten in de oven, tot deze helemaal zacht is.
4. Haal het vel van de aubergine af, en meng tot een fijne massa met behulp van een vork.
5. Meng de specerijen, de harissa, knoflook en zout door de aubergine pulp.
6. Verhit wat olie in een pan en bak hierin de aubergine pulp 10-15 minuten, tot het vocht verdampt is.
7. Voeg het citroensap toe samen met de verse peterselie, bak nog 3 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Aubergine met Tomaat en Peterselie 1

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, gesneden

400 gr. tomatenblokjes

1/4 tl. zwarte peper

1/4 tl. chilipoeder

1 tl. knoflookpoeder

olijfolie

1 eetl. citroensap

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de aubergine aan in wat olie.

2. Voeg de tomatenblokjes en het citroensap toe, breng aan de kook.

3. Voeg de specerijen toe, zet het vuur laag.

4. Laat 15 minuten stoven, voeg dan de peterselie toe en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min

Aubergine-Pompoen Stoofpot met Pinda

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, in stukjes gesneden
1/2 pompoen, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1,5 dl. groentebouillon
olie
zout
2 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de aubergine en pompoen toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
4. Laat 25 minuten op laag vuur stoven.
5. Voeg de pindakaas toe, en laat nog eens 10 minuten stoven.
6. Voeg eventueel zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Avocado gevuld met Zalm em Paprika

Menugang	Visgerechten	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 3-4 Stuks.

350 gr. gerookte zalm snippers
2 avocado's, gehalveerd
1 rode paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
3 eieren
4 eetl. melk
3 eetl. citroensap
3 eetl. olijfolie
1/2 tl. suiker
1/2 tl. zout

Bereiding

1. Kook de eieren 6-8 minuten.
2. Haal het eigeel uit de eieren en prak dit fijn.
3. Meng met de melk, olijfolie, suiker en zout tot je een gladde pasta hebt.
4. Hak het eiwit fijn en meng met de gerookte vis.
5. Voeg de twee eier-mengsels samen, en zet apart in de koelkast.
6. Bak in een beetje olie de ui aan.
7. Voeg de knoflook en rode peper toe.
8. Voeg de tomatenblokjes toe.
9. Voeg het citroensap, 1/2 theelepel suiker en een beetje zout toe.
10. Laat de saus 15 minuten rustig inkoken.
11. HVul de avocado's met het zalm-mengsel, en giet de saus er overheen.
12. Je kunt de saus ook koud serveren.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Baars in knoflookkorst met Goya-saus

Menugang	Visgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 baars filets
5 teentjes knoflook, fijngehakt
1/4 tl. citroenpeper
1/2 tl. uienpoeder
2 eetl. olijfolie
4 eetl. verse peterselie, fijngehakt
Ingrediënten Goya Saus:
1 rode paprika
1 gele paprika
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 eetl. azijn
1 eetl. citroensap
zout

Bereiding

1. Marineer de vis, door deze in te wrijven met de citroenpeper en uienpoeder, laat 2 uur op een koele plek rusten.
2. Voor de Goya saus moet je de pepers roosteren, bijv. boven het fornuis.
3. Als ze zwart beginnen te kleuren, stop je ze in een plastic zak en sluit deze af.
4. Laat 5 minuten liggen, en nu kun je het vel er gemakkelijk afhalen.
5. Plaats de paprika's samen met de andere ingrediënten voor de goya saus in de blender en maak er een fijne pasta van.
6. Bak in de olijfolie de 5 teentjes knoflook aan, 2-3 minuten tot deze zacht wordt.
7. Laat met behulp van wat keukenpapier de olie uit de knoflook nemen.
8. Bedek de visfilets aan 1 kant met de knoflook.
9. Vorm daar overheen een laag van de peterselie.
10. Bak de vis, met de knoflook kant naar beneden 2 minuten aan.
11. Bak nu nog aan de andere kant 3-4 minuten, tot deze gaar is.
12. Serveer de vis, met daar overheen de goya saus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min., Marinade: 2 uur

Baharat

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

2 eetl. zwarte peper

2 eetl. paprika

2 eetl. komijn

1 eetl. koriander

1 eetl. kruidnagel

1 tl. nootmuskaat

1 tl. kaneel

1/2 tl. kardemom

Bereiding

1. Meng alle specerijen in een potje door elkaar

2. Bewaar op een donkere droge plek

Bakbananen Brood (Glutenvrij)

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 rijpe bakbananen, geprakt

250 gr. rijstmeel

60 ml. olie

1 tl. sambal

2 tl. kurkuma

1 tl. zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Meng het rijstmeel, de geprakte bakbananen, sambal en zout tot een fijn deeg.
3. Verwarm de olie in een pan en bak daarin de kurkuma even aan.
4. Giet daarna de olie met de kurkuma bij het bakbananen mengsel.
5. Het mengsel moet net op de grens tussen een beslag en een deeg zitten, je moet het nog net kunnen gieten in een bakblik.
6. Is het mengsel te dit, voeg dan een beetje water toe.
7. Is het mengsel te dun, voeg dan nog wat extra rijstmeel toe.
8. Giet het beslag nu in een met boter ingesmeerd bakblik en bak in 1 uur gaar.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 75 min.

Bakbananen met paprika, Champignons en Tomaat

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 bakbananen, in stukjes gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
100 gr. champignons, in plakjes gesneden
4 tomaten, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 bouillonblokje
2 tl. tijm
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de champignons toe met een beetje water.
3. Voeg het bouillonblokje toe.
4. Frituur in de tussentijd de bakbananen 4-5 minuten.
5. Laat uitlekken op een keukenpapiertje.
6. Als de champignons bijna gaar zijn, voeg je de paprika en tomaten toe.
7. Voeg de tijm toe.
8. Laat 10 minuten stoven.
9. Voeg de bakbananen toe.
10. Maak op smaak met peper en zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Bakbananen Pap met Vis en Rivierkreeftjes

Menugang	Visgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets, in stukjes gesneden
120 gr. rivierkreeftjes
3 bakbananen, in kleine stukjes gesneden
250 gr. spinazie (diepvries)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de bakbananen toe en vul aan met water, tot de bananen net onder staan.
4. Voeg een beetje zout toe en breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat 20 minuten koken.
6. Voeg de spinazie toe, met de visfilets en rivierkreeftjes.
7. Laat nog eens 15 minuten stoven.
8. Voeg eventueel nog extra zout toe, en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Bananen Maïsmeeel Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Malawi Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 rijpe bananen, gepeld
100 gr. maïsmeeel (of evt. cassavemeel)
2 Bananenbladeren
zout

Bereiding

1. Om de bananenbladeren buigzaam te maken moet je ze even beoven een vuur heen en weer bewegen.
2. Verwijder de dikke stukken van het bananenblad.
3. Snij in tweeën en spoel ze in wat water.
4. Prak de bananen in een kom en voeg voldoende maïsmeeel, samen met een beetje zout toe om een stevig deeg te vormen.
5. Vorm 4 balletjes van het deeg en verpak deze in de bananenbladeren.
6. Leg ze in een stoommandje boven een pan kokend water.
7. Laat het vuur hoog staan en stoom in 20-30 minuten gaar.
8. Het heeft een broodachtige structuur.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Basmati Rijst met Bonen uit de Oven

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Kenia Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje basmati rijst
1 blik zwarte ogen bonen
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1/4 kopje rozijnen
2 dl. bouillon
1/4 tl. kruidnagel
1/4 tl. kaneel
1/2 tl. komijn
1/2 tl. kardemom
olie
zout

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook toe, met de specerijen en bak 2 minuten an.
3. Voeg de zwarte ogen bonen toe.
4. Voeg de rijst toe, samen met de bouillon, en breng aan de kook.
5. Voeg de rozijnen toe en laat het geheel lekker op laag vuur pruttelen, tot het water verdampt is en de rijst gaar is.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Beef Jerky met Okra's en Tomaat

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. beef jerky (biltong, gedroogd en gekruid rundvlees)

250 gr. okra's

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 groene paprika, in stukjes gesneden

200 gr. tomatenblokjes

pindaolie

zout

Bereiding

1. Kook het vlees in ruim water, 40 minuten.
2. Giet het vlees af, en zet apart.
3. Bak in de olie, de ui en knoflook 4 minuten aan.
4. Voeg de tomaten en paprika toe, samen met een beetje water en zout naar smaak.
5. Breng aan de kook en laat het vocht wat indampen.
6. Voeg het vlees en de okra's toe. (de okra zorgt voor binding)
7. Laat 20 minuten op laag vuur stoven tot het de juiste binding heeft.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 75 min.

Berberé

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

1 tl. kardemom
1 tl. koriander
1 tl. fenegriek
1 tl. nootmuskaat
1 tl. kruidnagel
1 tl. allspice
1 tl. kaneel
1 tl. paprika
1 tl. kurkuma
1/4 tl. cayenne peper
1 tl. zwarte peper
1 tl. zout

Bereiding

1. Meng alle specerijen in een potje door elkaar
2. Bewaar op een donkere droge plek□

Biryani Curry met Wortel, Sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 wortel, in stukjes gesneden
150 gr. sperziebonen, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
1 kopje erwten (diepvries)
1 ui, gesnipperd
1 klein blikje linzen
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2,5 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 kopje zilvervliesrijst
400 gr. tomatenblokjes
1/4 tl. kruidnagel
1/4 tl. kaneel
1 tl. kurkuma
1/2 tl. kardemom
1/2 kopje verse munt, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui 5 minuten aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook, gember en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten aan.
4. Voeg dan de tomatenblokjes toe, samen met alle groente, behalve de erwten en linzen.
5. Voeg wat extra water toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 30 minuten koken.
7. Voeg de rijst toe, samen met de munt, erwten en linzen.
8. Kook nog eens 20-30 minuten.
9. Maak op smaak met zout.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Bladgroente met Vlees en Vis

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. rundvlees, in blokjes gesneden
1 kipfilet, in stukjes gesneden
1 gedroogde vis, in stukjes gesneden
150 gr. gedroogde garnalen
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
800 gr. tomatenblokjes
600 gr. groene bladgroente (bijv. boerenkool, cassave blad, koolraap blad)
1 kopje okra's
2 dl. bouillon
1/2 tl. gember
1/2 tl. zwarte peper
1/2 kopje fijngemalen pompoenpitten
olie
zout

Bereiding

1. Bak in wat olie het rundvlees rondom aan.
2. voeg de ui, knoflook en peper toe en bak 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
4. Zet het vuur lag en laat 3 uur stoven.
5. Voeg de bladgroente toe.
6. Voeg de okra's en gember, peper en eventueel zout toe.
7. Stoof nog eens 20 minuten.
8. Voeg de kip toe.
9. Stoof weer 20 minuten.
10. Voeg de gedroogde garnalen en de gedroogde vis toe.
11. Voeg de pompoenpitten toe, warm nog 10 minuten door en laat de saus stevig worden.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4,5 uur

Bloemkool met Dorsa Saus

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Kleine bloemkool

400 gr. tomatenblokjes

1 ui

2 teentjes knoflook, fijngehakt

olijfolie

1 tl. paprika

1 tl. zwarte peper

zout

2 tl. harissa

Bereiding

1. kook de bloemkool voor 7 minuten, zodat deze beetgaar is.

2. Bak ondertussen de knoflook en ui goudbruin.

3. Voeg tomaten, peper, zout, paprikapoeder en harissa toe.

4. Voeg de bloemkool toe aan de saus.

5. kook het geheel nog zo'n 6 minuten, zodat de bloemkool gaar is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Bloemkool met linzen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortels, in plakjes
400 g linzen uit blik
400 g tomatenblokjes uit blik
1 kleine bloemkool, in roosjes
1 tl gember
1 tl koriander
1/2 tl piment
zout
2 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg wortel toe en bak 5 min.
3. voeg tomaten, bouillon, gember, koriander, piment, zout en bloemkool toe en kook zachtjes 10 min.
4. voeg linzen toe en kook nog 5 min.

Bloemkool met rundvlees

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g runderlappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 kleine bloemkool, in roosjes

1 tl gember

1 tl komijn

1 tl kurkuma

zout

½ tl zwarte peper

3 el peterselie, gehakt

1 tl tomatenpuree

2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak rundvlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui, knoflook, gember, kurkuma, zout, peper, peterselie, tomatenpuree en bouillon toe en laat 2 uur sudderen
3. voeg bloemkool toe en kook nog 15 min.

Bloemkool met wortel en kikkererwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
1 tl gember
zout
peper
1 kaneelstokje
2 laurierblaadjes
1 kleine bloemkool, in roosjes
400 g tomatenblokjes uit blik
2 wortels, in plakjes
400 g kikkererwten uit blik
1 dl kippenbouillon
2 el verse, gehakte koriander
2 el geroosterde amandelschaafsel

Bereiding

1. bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg komijn, gember, zout, peper en laurierblaadjes toe en bak 1 min.
3. voeg bouillon, bloemkool, wortels, tomaten en kaneel toe en kook zachtjes 10 min.
4. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.
5. serveer met koriander en amandel

Bloemkoolstoofpot met Witte Bonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine bloemkool, in roosjes gesneden
1 pot witte bonen
1 kopje erwten
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
2 tl. harissa
1 tl. komijn
1/2 tl. koriander
1 tl. karwij
2 dl. groentebouillon
olijfolie
zout
sap van 1/2 citroen
4 eetl. verse peterselie, fijngehakt
1 kopje couscous

Bereiding

1. Bak in een beetje olijfolie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe en bak even aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Voeg de bloemkool toe en laat op laag vuur 15 minuten stoven.
7. Voeg de harissa, citroensap, witte bonen en erwten toe en stoof nog eens 5-10 minuten.
8. Maak in de tussentijd de couscous klaar. (volgens beschrijving op de verpakking)
9. Voeg de peterselie toe en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Bobotee met appel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

boter
2 uien
1 appel
400 gram rundergehakt
2 sneetjes brood geweekt in melk
1/2 kopje rozijnen
2 eetl. currypoeder
2 eetl. amandel schaafsel
2 eetl. citroensap
12 eieren
1/2 tl. kurkuma
6 laurier bladeren
1/2 kopje melk

Bereiding

1. Verwarm de over voor op 180 graden
2. Smelt de boter, bak de ui 5 minuten aan
3. voeg de appel in stukjes toe
4. Voeg de gehakt toe
5. Knijp de resterende melk uit het brood, en voeg het brood toe
6. Voeg currypoeder, rozijnen, amandelen, citroensap, 1 ei en kurkuma toe en roer goed door
7. Plaats het geheel in een ovenschaal, en leg de laurier bladeren bovenop
8. Bak op 180 graden in 40 minuten gaar
9. Meng het 2e ei met de 1/2 kop melk en giet het over de ovenschaal
10. Nog eens 15 minuten in de oven

Eet smakelijk!!

Bobotee met Rundvlees

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. runder gehakt
2 sneetjes wit brood
1 kopje melk
2 uien
boter
3 eetl. currypoeder
1-2 tl. suiker
zout
citroensap, van 1 citroen
handje gehakte amandelen
3 eieren
1 kopje rundvleesbouillion
2 laurier bladeren
3 eetl. peterselie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180C
2. Doop het brood in de melk, en laat uitlekken
3. Bak de uien aan in de boter, voeg currypoeder toe en bak tot de uien glazig zijn
4. Voeg het vlees, de suiker, zout, citroensap en amandelen toe
5. Klop de eieren, en voeg de helft aan het vlees mengsel toe
6. Voeg de andere helft toe aan de overgebleven melk
7. Voeg het brood toe aan het vlees mengsel
8. Voeg de bouillion toe
9. Doe het vleesmengsel nu in een ingevette overschaal
10. Schenk het eiermengsel eroverheen
11. Leg de laurier bladeren boven op de schotel
12. Doe de schotel voor 30 minuten in de oven, zodat de eieren gestold zijn

Eet Smakelijk!!

Boerenkool met Pinda's en Prei

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. boerenkool (diepvries)

1 ui, gesnipperd

1 prei, in reepjes gesneden

200 gr. tomatenblokjes

1,5 eetl. pindakaas

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de boerenkool en de tomatenblokjes toe.
3. Breng aan de kook, en laat daarna op laag vuur stoven.
4. Roer de pindakaas er door.
5. Voeg de prei toe en zout naar smaak.
6. Stoof nog 10 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Boerenkool met Tomaat

Menugang groentegerechten
Keuken Kenia
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Soort -
Type Groente

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. boerenkool
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
0,5 dl. groentebouillon
zout
peper
2 eetl. citroensap
2 eetl. bloem

Bereiding

1. Bak de ui, peper en knoflook 2 minuten aan.
2. Voeg de boerenkool toe, samen met de bouillon.
3. Voeg de tomatenblokjes toe.
4. Breng aan de kook, en laat op laag vuur 10 minuten inkoken.
5. Meng het citroensap met de bloem en voeg dit mengsel toe aan de boerenkool, dit zorgt voor de binding.
6. Laat de boerenkool nog eens 10-15 minuten stoven.
7. Maak op smaak met peper en zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Boerenkool Stoofpot met Niter Kebbeh

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. boerenkool (diepvries)
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 dl. groentebouillon
2 eetl. niter kebbeh
1/4 tl. zwarte peper
1 tl. kardemom
zout

Bereiding

1. Verhit de niter kebbeh in een pan (mag ook olie zijn) en bak hierin de ui, knoflook, gember en rode peper 5 minuten.
2. Voeg de boerenkool toe samen met de bouillon, de specerijen en maak op smaak met zout.
3. Laat in 15-20 minuten de boerenkool gaar worden en het vocht verdampen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Broccoli met Knoflook en Amandelen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 broccoli, in roosjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
10 cherry tomaatjes, gehalveerd
olie
40 gr. amandelen, geroosterd
zout
zwarte peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, samen met de knoflook.
2. Bak de amandelen aan tot ze bruin kleuren.
3. Voeg de broccoli toe met een bodempje water.
4. Voeg de cherry tomaatjes toe.
5. Kook 6 minuten door, tot de broccoli beetgaar is.
6. Voeg zout en peper toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Broccoli met Yoghurt en Honing

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3/4 broccoli, in roosjes gesneden
1 kopje wortel, in stukjes gesneden (0.5 cm dik)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 tl. gember
1/2 tl. koriander
1/2 tl. komijn
1/4 tl. nootmuskaat
1 dl. yoghurt
1 tl. honing
3 lente-uitjes, in reepjes gesneden
1/2 kopje pijnboompitten, licht geroosterd

Bereiding

1. Kook de wortel 5 minuten en voeg dan de broccoli toe, kook nog eens 3 minuten.
2. Giet de groenten af.
3. Bak in wat olie de ui aan, en voeg de knoflook en peper toe, bak 3 minuten.
4. Voeg de specerijen toe, en bak 2 minuten mee.
5. Voeg de groenten toe, samen met de yoghurt en honing, roer goed door.
6. Laat nog circa 5 minuten rustig stoven.
7. Voeg de lente-ui toe.
8. Bestrooi met pijnboompitten, en serveer

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Bruine Bonen met Paprika en Garnalenpasta

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. bruine bonen
1 groene paprika, in stukjes gesneden
1 gele paprika, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 rode pepers, fijngehakt
3 hardgekookte eieren, in stukjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 bouillonblokjes
mespuntje garnalenpasta (trassi)
3/4 tl. nootmuskaat
olie
zout

Bereiding

1. Kook de eieren circa 8 minuten. (hard gekookt)
2. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig is.
3. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de tomatenpuree en nootmuskaat toe.
5. Voeg de paprika's toe met de tomatenblokjes en een beetje water en breng aan de kook.
6. Maak het bouillonblokje fijn boven de pan.
7. Laat op laag vuur 10 minuten stoven en voeg de bruine bonen toe.
8. Laat nog eens 5-8 minuten stoven, en voeg de eieren toe.
9. Haal na 3 minuten uit de pan en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Burger van Zwarte ogen bonen met ei

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte ogen bonen
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
1/4 tl. zwarte peper
1 ei, opgeklopt
zout
olie

Bereiding

1. Plaats de bonen in een blender, samen met een klein kopje water.
2. Blend tot een fijne mix, en doe in een kom.
3. De mix moet een beetje plakkerig zijn, dus niet te nat of te droog.
4. Voeg de ui, peper, zout en chili peper toe.
5. Klop het ei op, en kneed het geheel tot het goed gemengd is.
6. Maak met je handen 2 balletjes en druk deze plat in de pan.
7. Bak in ruim olie.
8. Laat de burgers uitlekken op keukenpapier.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 10 min.

Burgers van Gierst met Wortel en Peterselie

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Burkina Faso	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. gierst
100 gr. havervlokken
1 ui, gesnipperd
1 wortel, geraspt
3 eieren, ogeklopt
50 gr. kaas, geraspt
arachideolie
2 eetl. peterselie, fijngehakt
zout
peper

Bereiding

1. Kook de gierst samen met de havervlokken, 4 minuten.
2. Laat uitlekken en plaats in een kom.
3. Voeg de wortel, ui, eieren, peterselie en naar smaak peper en zout toe.
4. Vorm met je handen burgers van dit mengsel, gebruik eventueel een beetje bloem als het mengsel teveel plakt.
5. Verhit de olie en bak de burgers om en om 4 minuten aan.

eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Bzaar - Specerijen mengsel

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

2 tl. komijnzaad
4 gedroogde pepers
1/2 tl. kurkuma
1 kaneelstokje
2 kruidnagels
2 cm verse gember, fijngeraspt
1 tl. zwarte peper

Bereiding

1. Rooster de gember in een droge koekepan tot deze uitgedroogd is.
2. Rooster de andere ingrediënten.
3. Vermaal ze dan in vijzel of koffiemolen.
4. Bewaar in luchtdicht potje, liefst op een donkere plek.

Bereidingstijd: 10 min.

Cassave Bakbananen Brood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Ghana Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gr. bakbananen (gekookt)
175 gr. bloem
100 gr. geraspte cassave
80 ml. water (kan ook met Rum)
100 gr. rozijnen
150 gr. suiker
2 tl. bakpoeder
1/2 tl. zout
1 tl. vanillesuiker
2 eieren
60 gr. pinda's, fijngehakt

Bereiding

1. Warm de oven voor op 170oC.
2. Snij de bakbananen in 3e en laat de schil eromheen zitten.
3. Kook ze 20 minuten in een pan met water.
4. Laat ze afkoelen en verwijder de schil.
5. Kook in een steelpan de bakbananen samen met de rozijnen en de rum (of wat water)
6. Voeg de cassave toe.
7. Na 2 minuten Haal je het mengsel van het vuur en maak het tot een fijn mengsel.
8. Doe de bloem, zout, bakpoeder, suiker en vanillesuiker in een kom.
9. Klop de eieren op, en voeg de boter toe.
10. Voeg de bakbananen toe aan de eieren en meng nu beetje bij beetje de bloem er doorheen.
11. Roer als laatste de pinda's er doorheen.
12. Giet het beslag in een bakblik en bak het in 1 uur gaar.
13. Controleer met een sateprikker, in het midden van het brood, of het brood droog is in de kern.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1 uur

Cassave met Bakbananen

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. cassave, geraspt

2 rijpe bakbananen

1 tl. groentebouillon

Bereiding

1. Haal de schil van de bakbananen af en snij de banaan in stukjes.
2. Kook de bananen samen met de cassave in ruim water met de bouillon.
3. Na 35 minuten haal je de bakbananen uit de pan en doe deze in een kom.
4. Giet de cassave af en doe die in een andere kom.
5. Kneed de bakbananen tot een pasta.
6. Doe dit ook met de cassave en voeg hier eventueel een deel van het kookvocht aan toe.
7. Meng nu de cassave pasta met de bananen pasta, voeg eventueel nog wat kookvocht toe om te voorkomen dat de pasta gaat plakken.
8. Lekker als bijgerecht.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Cassavemeel Brood met Honing

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Liberia Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr. cassavemeel

200 gr. bloem

3 eetl. honing

1 tl. zout

150 ml. water

1 eetl. boter

1 zakje gist

1 tl. cayennepeper

Bereiding

1. Doe het cassavemeel in een kom en voeg de bloem, gist, zout, peper, boter en honing eraan toe.
2. Voeg het water toe en kneed het deeg 8-10 minuten tot het een soepel glad deeg is.
3. Laat het deeg op een warme plek, afgedekt 1 uur rijzen.
4. Kneed het deeg nog eens door, en vorm 1 bal, druk deze plat op een bakplaat en laat opnieuw 1 uur rijzen.
5. Verwarm de oven voor op 210oC.
6. Bak het brood in 25 minuten gaar.

Bereidingstijd: 2 uur en 35 min.

Champignons

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl ras el hanout
300 g champignons, in plakjes
250 g tomatenblokjes uit blik
2 el koriander, fijngehakt
zout

Bereiding

1. fruit de ui en de knoflook in olijfolie
2. voeg ras el hanout toe en bak nog 1 min.
3. voeg champignons toe en bak 5 min.
4. voeg tomaten en zout toe en bak 5-10 min.
5. serveer met de koriander

Champignons - Wortel en Paprika met Gember

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Kameroen	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr. champignons, gesneden
1 wortel, gesneden
1 groene paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 kopjes rijst
2 dl. kokosmelk
1 laurierblad
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan.
3. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met de gember.
4. Voeg de kokosmelk toe en het laurierblad.
5. Voeg de groenten toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 20 minuten stoven.
7. Voeg de rijst toe en laat nog eens 15-20 minuten stoven.
8. De rijst moet het vocht opnemen.
9. Voeg eventueel extra water of kokosmelk toe.
10. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Champignons met Bleekselderij in Melksaus

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Zuid-Afrika

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 bleekselderij, in reepjes gesneden

300 gr. champignons, in plakjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

2 dl. melk

1-2 eetl. bloem

olie

zout

Bereiding

1. Kook de bleekselderij 8-10 minuten.

2. Bak in een koekenpan in wat olie de ui 4 minuten aan.

3. Voeg de knoflook en rode peper toe en bak 2 minuten.

4. Voeg de champignons toe en bak 7-10 minuten.

5. Voeg de bleekselderij toe.

6. Voeg een deel van de melk toe.

7. Los in het andere deel de bloem op, zorg dat er geen klontjes in blijven. (op deze manier kun je de saus binden en voorkom je klonten)

8. Stoof nog 5 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Champignons met kikkererwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
½ tl kaneel
1 tl komijn
250 g champignons, in 4 stukken
400 g tomatenblokjes uit blik
400 g kikkererwten uit blik
1 el honing
zout

Bereiding

1. fruit de ui in olijfolie
2. voeg kaneel en komijn toe en bak 1 min.
3. voeg champignons, tomaten, kikkererwten, honing en zout toe en laat 10 min. zachtjes koken

Champignons met Kikkererwten, Aubergine

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr. kastanje champignons, in plakjes gesneden

1 aubergine, in blokjes gesneden

1 rode paprika, in stukjes gesneden

1 blik kikkererwten

1 ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

1 tl. komijn

1 tl. gember

1/2 tl. kaneel

1/2 tl. koriander

1/2 tl. chilipoeder

olie

zout

1 eetl. honing

4 eetl verse munt, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in een beetje olie, de ui 3 minuten aan.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de specerijen toe, bak even aan.

4. Voeg de paprika en champignons toe, met de tomatenblokjes en breng aan de kook.

5. Voeg de aubergine toe, en zet het vuur laag.

6. Laat 15 minuten stoven.

7. Voeg de honing toe en laat nog eens 20 minuten stoven.

8. Maak op smaak met zout.

9. Voeg de verse munt toe en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Chapati met Kokosmelk

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Oost-Afrika Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. tarwebloem
1 blik kokosmelk
1/2 tl. zout
olie

Bereiding

1. Doe het zout met de bloem in een kom en voeg de kokosmelk toe.
2. Kneed het deeg goed door, minimaal 8 minuten.
3. Laat het deeg 1 uur rijzen, op een warme plek.
4. Verdeel het deeg in 2-4 bolletjes en rol deze uit.
5. Afhankelijk van de doorsnede van de pan kun je kleine of grotere chapati's maken.
6. Rol ze uit tot ze nog maar een paar mm dik zijn.
7. Verhit een pan, die ingestreken is met boter en bak hierin de chapati's om en om gaar.
8. Als ze licht bruin kleuren zijn ze klaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Rijstijd: 1 uur

Chilibonen met Tomaten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik chilibonen
1 grote ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 gedroogde chilipepers, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 eetl. paprika
1/4 tl. zwarte peper
2 tl. komijn
2 kopjes groentebouillon
2 laurierbladeren
cayennepeper naar smaak
olijfolie
zout
3 eetl. peterselie, fijngehakt
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie, bak 3 minuten.
2. Voeg de gedroogde chilies, knoflook, paprika, zwarte peper en komijn toe, bak 5 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree toe, roer goed door.
4. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe en breng aan de kook.
5. Voeg de chilibonen toe, samen met de laurier bladeren, cayenne peper en peterselie.
6. Zet het vuur laag, haal de chilies en de laurier bladeren eruit, en serveer met koriander.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Coquilles met Avocado en Mango Chutney

Menugang	Visgerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type	Vis	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 coquilles, schoongemaakt
1 avocado, in reepjes gesneden
1 mango, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 kopje sinaasappelsap
2 eetl. honing
2 eetl. azijn
1/2 tl. gember
1/2 tl. kurkuma
1 tl. paprika
1/2 tl. chilipoeder
1 eetl. ras el hanout
2 eetl. gedroogde cranberries
2 eetl. pistachenoten
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en harissa toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe.
4. Voeg de mango toe, samen met het azijn en sinaasappelsap, breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 30 minuten inkoken, zodat je een dikke chutney hebt.
6. Laat de chutney afkoelen. (Je kunt hem eventueel gekoeld bewaren)
7. Bak in een beetje olie de paprika aan, circa 7 minuten en zet apart.
8. Dep de coquilles met een keukenpapiertje.
9. Maak op smaak met peper en zout.
10. Bak ze dan aan beide kanten 2-3 minuten aan.
11. Serveer de coquilles met de mango chutney, reepjes avocado en de stukjes paprika.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Corned beef / Spinzie stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Ghana	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik corned beef
400 gr. spinazie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
blikje tomatenpuree
olie
zout

Bereiding

1. Verhit olie in een pan, voeg ui toe en bak glazig.
2. Voeg de knoflook en groene peper toe.
3. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe.
4. Voeg de spinazie en corned beef toe, en breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 20-25 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Corned Beef met Wortel, Paprika en Tomatensaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. corned beef, gesneden
1 wortel, gesneden
1 groene paprika, gesneden
1/2 kopje erwten
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 eieren
1 tl. currypoeder
2 tl. tijm
1 tl. bouillonpoeder
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Bak de stukjes corned beef rondom aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, en breng aan de kook.
5. Voeg de groenten toe, samen met de currypoeder en tijm.
6. Voeg het bouillon toe en laat 20-30 minuten stoven.
7. Voeg de eieren toe en klop deze er doorheen.
8. Laat nog 10 minuten garen, zodat de eieren gaar zijn, en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Corned Beef Stoofpot met Tomatensaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. corned beef
2 uien, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 blik tomatenblokjes
1 blikjes tomatenpuree
1 tl. curry masala
1/2 tl. kurkuma
0.5 dl. bouillon
2 tl. tijm
olie
zout
peper

Bereiding

1. Maak een saus met 1 van de uien, de knoflook, tomatenpuree en tomatenblokjes.
2. Maak deze ingrediënten in de blender tot een fijne mix.
3. Bak de andere ui aan in een beetje olie.
4. Voeg de corned beef toe, roer goed. (zorg dat het niet aan elkaar blijft kleven)
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 10 minuten stoven.
7. Voeg de tomatensaus toe, samen met het curry poeder, tijm en peper en zout naar smaak.
8. Laat nog even stoven, totdat het een dikke saus is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Courgette Brood (zoet)

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette, fijngeraspt
100 gr. volkorenmeel
100 gr. bloem
60 gr. suiker
1 kopje walnoten
2 eieren, opgeklopt
1 tl. kaneel
1/4 tl. nootmuskaat
1 tl. bakpoeder
4 eetl. olijfolie
2 tl. zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom de bloem, volkorenmeel, bakpoeder, zout, nootmuskaat en kaneel.
3. In een andere kom meng je de suiker, olie, eieren en geraspte courgette.
4. Voeg nu langzaam het meel mengsel toe aan het courgette mengsel, beetje bij beetje.
5. Als het beslag goed gemengt is meng je de walnoten er doorheen.
6. Plaats het beslag in een bakblik en bak het brood in 30-40 minuten gaar.
7. Je kunt door middel van een sate prikker in het midden van het brood te prikken, kijken of het brood van binnen droog is, dan is het klaar om te serveren.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Courgette Brood (zout, aangepaste zoute variant)

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette, fijngeraspt
100 gr. volkorenmeel
100 gr. bloem
50 ml. water
1/2 kopje zonnebloempitten (of walnoten)
1/2 tl. chilipoeder
1 tl. paprikapoeder
1/4 tl. nootmuskaat
1 tl. gist
1 tl. suiker
4 eetl. olijfolie
2 tl. zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom de bloem, volkorenmeel, gist, zout, chilipoeder, paprika en nootmuskaat.
3. In een andere kom meng je de suiker, olie, water en geraspte courgette.
4. Voeg nu langzaam het meel mengsel toe aan het courgette mengsel, beetje bij beetje.
5. Als het beslag goed gemengt is meng je de walnoten er doorheen.
6. Plaats het beslag in een bakblik en bak het brood in 25-30 minuten gaar.
7. Je kunt door middel van een sate prikker in het midden van het brood te prikken, kijken of het brood van binnen droog is, dan is het klaar om te serveren.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1 uur

Courgette en Cherrytomaatjes uit de oven

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote ui
2 teentjes knoflook
1 courgette
12 cherrytomaatjes
1 tl. koriander
1 tl. kaneel
1 eetl. honing
olijfolie
1 rode peper
citroensap

Yoghurt saus:

1 kopje Griekse yoghurt
2 eetl. harissa
2 eetl. verse koriander
2 eetl. verse munt
peper
zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Snij de ui in halve ringetjes, snij de courgette in grove reepjes
3. Stop nu alle ingrediënten van de ovenschotel, in een oven schaal
4. Masseer de honing en olijfolie goed in de groenten
5. Zet de schaal in de oven, voor 40 minuten, kijk of de courgette gaar is

Bereiding Yoghurt saus:

1. Hak de munt en koriander fijn
2. Stop alles in een schaaltje, en roer goed door.
3. Voeg naar smaak extra harissa toe
4. Maak uiteindelijk op smaak met peper en zout

Eet Smakelijk!!

Courgette met aardappel en Tomatensaus

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette, in dunne plakjes (5 mm)
4 grote aardappelen, in dunne plakjes (5 mm)
1 groene paprika, in dunne reepjes
1 blikje tomatenpuree
olijfolie
zout
1/4 tl. zwarte peper
1/2 tl koriander
1 eetl. azijn
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de aardappel reepje in 10 minuten gaar.
2. Bak in de tussentijd de courgette en paprika reepjes in een andere pan gaar, in ongeveer 5 minuten.
3. Maak een saus van de tomatenpuree, 1/2 kopje water, de specerijen en zout, laat ongeveer 10 minuten inkoken.
4. Voeg dan het azijn toe aan de saus en roer door.
5. De groente zijn nu ook gaar.
6. Serveer de plakjes groente op een plat bord en bedek met de saus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Courgette met Sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette, in stukjes gesneden
150 gr. sperziebonen, in stukjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 tl. currypoeder
1 eetl. verse salie, fijngehakt
2 eetl. verse dragon, fijngehakt
1 eetl. citroenschil
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook toe, en bak 2 minuten.
3. Voeg het currypoeder toe en bak even mee.
4. Voeg de sperziebonen en courgette toe.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de verse kruiden en de citroenschil toe, en laat op laag vuur 20-30 minuten stoven.
7. Voeg eventueel extra water toe.
8. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Courgette met tomaat en laurierblad

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Madagaskar

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 courgette, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

400 gr. tomatenblokjes

3 laurierbladeren

olie

zout

peper

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.

3. Bak de courgette 3 minuten mee en voeg dan de tomatenblokjes toe.

4. Breng aan de kook en voeg de laurierbladeren toe.

5. Laat op laag vuur 30 minuten stoven.

6. Maak op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Courgette met zoete aardappel en linzen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 paprika, in stukjes
1 courgette, in blokjes
200 g zoete aardappel, in blokjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
400 g linzen, uit blik
400 g tomatenblokjes uit blik
200 g kikkererwten uit blik
1 tl kaneel
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl chilipoeder
2 dl groentebouillon
3 el verse peterselie, fijngesneden
2 el verse, gehakte munt

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5 min.
2. voeg knoflook, kaneel, komijn, koriander, chilipoeder toe en bak 1 min.
3. voeg selderij, courgette, paprika, zoete aardappel, tomaten en bouillon en kook 15 min.
4. voeg peterselie, kikkererwten en linzen toe en kook nog 5 min.
5. serveer met munt

Couscous met aardappel en Tomaat

Menugang Rijst - Couscous - Brood en ander Soorten
Keuken Libië Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kopjes couscous
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
1 wortel, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
200 gr. tomatenblokjes
1 kopje kikkererwten
1 dl. groentebouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan, 5 minuten.
2. Voeg de peper toe.
3. Voeg de rest van de groente toe, samen met de tomatenblokjes.
4. Breng aan de kook, en laat op laag vuur 20 minuten sudderen.
5. Wel in de tussentijd de couscous, in bouillon in 8 minuten.
6. Voeg de kikkererwten toe aan de tomatensaus.
7. Serveer de couscous met de saus er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Couscous met Courgette en Kikkererwten

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tunesisch

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groene paprika, in stukjes gesneden

1 courgette, in stukjes gesneden

3 aardappelen, in stukjes gesneden

2 wortelen, in stukjes gesneden

kopje kikkererwten

1 ui, gesnipperd

2 kopjes couscous

1 blikje tomatenpuree

2 dl. bouillon

1 eetl. harissa

1 tl. paprika

1 kaneelstokje

1/2 tl. komijn

olijfolie

zout

peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olijfolie.

2. Voeg de tomatenpuree toe, bak deze om te ontzuren.

3. Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook.

4. Voeg de groenten toe samen met de specerijen en de harissa.

5. Kook alles 30-40 minuten, en voeg zonodig water toe.

6. Voeg de kikkererwten toe en kook deze nog 10 minuten mee.

7. Maak de couscous klaar, en serveer met de groentensaus er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Couscous met Groenten - Wortel en Olijven

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. Couscous

4 tomaten, in stukjes gesneden

2 wortelen, in stukjes gesneden

120 gr. groene olijven

Blikje mais

1 groene peper, fijngehakt

olijfolie

zout

Citroensap

Groentebouillon

Verse Munt, fijngehakt

Verse Koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Haal de zaadjes uit de tomaten, en snij in blokjes.

2. Kook water en voeg daar wat bouillon aan toe.

3. Wel de couscous, roer af en toe door, en voeg eventueel extra kokend water toe, als de couscous droog lijkt.

4. Hak de olijven fijn, en snij de wortel in kleine stukjes.

5. Meng de groenten door de couscous, samen met de mais.

6. Voeg zout en peper toe naar smaak.

7. Meng de verse munt en koriander erdoor.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min

Couscous met Groenten / Courgette

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette, in stukjes gesneden
1 een kleine pompoen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1/2 blikje kikkererwten
1 ui, gesnipperd
1 blikje tomatenpuree
1/2 tl. Kruidnagel
1/2 tl. kurkuma
1/4 tl. cayennepeper
kopje groentebouillon
zwarte peper
zout
olie
2 kopjes couscous

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, tot deze glazig is.
2. Voeg de specerijen toe en roer goed door.
3. voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de groenten toe met wat water en breng aan de kook, zet het vuur laag.
5. Laat rustig 30-40 minuten pruttelen.
6. Voeg de kikkererwten toe, laat nog 5 minuten doorkoken.
7. Ondertussen doe je de couscous in een schaal.
8. Voeg kokende bouillon toe, en laat wellen, roer er doorheen met een vork.
9. Voeg eventueel meer kokend water toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Couscous met Knoflook en Krenten

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Tunesisch Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kopjes couscous
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2,5 kopje kippenbouillon
1/2 kopje krenten (of rozijnen)
olijfolie
1/4 tl. zwarte peper
zout
2 eetl. verse koriander, fijngehakt
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de knoflook in de olijfolie 1-2 minuten aan.
2. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
3. Roer de couscous samen met de krenten er doorheen en haal van het vuur.
4. Laat 8 minuten staan.
5. Roer het door met een vork, controleer of het gaar is en voeg eventueel extra bouillon toe.
6. Roer de peterselie, koriander, zout en peper er doorheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Couscous tfaya met Kip, Rozijn en Ui

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Kip:

2 kippenbouten

1 ui

1/2 tl. gember

zout

1/2 tl. peper

3/4 tl. kaneel

1 tl. ras el hanout

mespuntje saffraan

olijfolie

Water

Tfaya (gekarameliseerde uien en rozijnen):

2 uien

kopje rozijnen

2 eetl. boter

2 eetl. honing

1/2 tl. peper

1/2 tl. kaneel

1/4 tl. gember

1/4 tl. kurkuma

zout

1/2 kopje water

Couscous:

250 gr. couscous

zout

1/4 kopje aangebakken amandel schaafsel

2 hard gekookte eieren

Bereiding

Kip:

1. Meng in een kom de kip met de ui, specerijen en zout

2. Bak daarna de kip aan beide kanten aan, voeg water toe en laat in 45 minuten gaar stoven

Tfaya:

1. Snij de ui in reepjes en bak met de specerijen en honing aan

2. Voeg de boter toe en wat water

3. Laat de Tfaya 30 minuten sudderen, op niet al te hoog vuur

4. Voeg eventueel water toe, als het vocht verdampt is voordat de uien gekookt zijn

5. Als de uien gaar zijn, laat dan het vocht inkoken tot een dikke siroop

Couscous tfaya met Kip, Rozijn en Ui

Couscous:

1. Doe de couscous in een kom
 2. Voeg kokend water toe, totdat de couscous onder staat
 3. Bak het amandel schaafsel aan
 4. Voeg zout toe naar smaak
1. Serveer de couscous, met daarop de kippenbout en wat van het kookvocht
 2. Daar overheen de Tfaya (gekarameliseerde ui en rozijnen)
 3. Garneer met amandel schaafsel en gekookte eieren

Eet Smakelijk!!

Culinaire Rondreis door de Afrikaanse Keuken

Menugang	Info	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Culinaire Rondreis door de Afrikaanse Keuken

Welkom bij deze culinaire reis door heel Afrika.

De Afrikaanse keuken is bijzondere veelzijdig.

Je zult wel ontdekken dat er bepaalde smaken en voorkeuren regionaal gebonden zijn.

Zo wordt in Zuid-Afrika veel met pindakaas gedaan.

Noord-Afrika is juist weer heel rijk aan specerijen.

Probeer elke regio eens uit, en ontdek waar je voorkeur ligt.



Bereiding

Deze rondreis verdeel ik in 6 delen:

Paars: Noord-Afrika

Rood: Oost-Afrika

Geel: Zuid-Afrika

Blauw: Centraal-Afrika

Groen: West-Afrika

Marokko

Marokko heb ik apart genomen omdat er zo'n grote diversiteit aan gerechten en smaken vandaan komt, dat je er een hele website aan kunt wijden, maar bij deze nu als onderdeel van de website, Afrika Culinair.

Recepten zijn voor 2 personen

Veel eet plezier!!

Dunne Kipreepjes met Tahinsaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in zeer dunne reepjes gesneden (Julienne)

1 ui, gesnipperd

200 gr. tomatenblokjes

1/2 tl. piment

1/2 tl. sumak

1/4 tl. peper

3 eetl. olie

Tahinsaus:

5 eetl. tahinpasta

3 teentjes knoflook, fijngehakt

olie

zout

3 eetl. citroensap

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Marineer de dunne kipreepjes in de specerijen en olie.

2. Zet minimaal 1 uur in de koelkast.

3. Verwarm wat olie in een pan, en zorg dat deze goed heet is.

4. Bak dan in enkele minuten het vlees gaar.

5. Zet het vlees apart.

6. Bak de ui aan.

7. Voeg de tomatenblokjes toe en laat wat inkoken.

8. Voor de saus meng je de tahinpaste, knoflook, zout en citroensap in de blender en maak een gladde saus.

9. Voeg als je dikke tahinpasta hebt eventueel wat extra water toe.

10. De saus moet redelijk stevig zijn.

11. Roer de peterselie er doorheen.

12. Voeg de kipreepjes toe aan de tomatensaus, en warm nog even 4-5 minuten door.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Eenvoudige Kip met Tomaat-Pinda saus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 blikje tomatenpuree

olie

zout

2 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kip toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe, bak even aan en voeg dan 1/2 kopjes water toe.
5. Roer de pindakaas er doorheen.
6. Laat 15 minuten op laag vuur stoven.
7. Voeg eventueel zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Eenvoudige Kippenbout met Tomaat en Gember

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
3 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 laurierbladeren
olie
zout

Bereiding

1. Bak de kippenbouten in een beetje olie, aan beide kanten aan, en haal uit de pan.
2. Bak de ui aan.
3. Voeg de knoflook, gember en peper toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de kippenbouten weer toe.
5. Voeg de tomatenblokjes en laurierbladeren toe, samen met 1-2 dl water.
6. Breng aan de kook.
7. Laat daarna de kip op laag vuur in 45 minuten gaar worden.
8. Draai de kip af en toe om.
9. Voeg zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Egyptisch Pitabrood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Egypte Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. bloem
1/2 zakje gist
1 tl. zout
75 ml. warm water
Handje vol maïsmeel

Bereiding

1. Bak een grote kom en meng daarin alle ingrediënten behalve het maïsmeel.
2. Kneed het deeg 8-10 minuten goed door zodat het een soepel deeg wordt.
3. Rol 4 bolletjes van het deeg.
4. Rol deze bolletjes uit, tot ze ongeveer 6 mm dik zijn.
5. Besprenkel met het maïsmeel.
6. Leg de pita broodjes op een bakplaat en laat ze 20-30 minuten rusten om te rijzen.
7. Bak de broodjes op 220°C, in 10-12 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min., Rijstijd: 30 min.

Egyptische Aubergine met Kikkererwten

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Egypte

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, gesneden
1 rode paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
klein blikje kikkererwten
200gr. tomatenblokjes
2 jalapenos, fijngehakt
1/2 kopje groentenbouillon
olijfolie
zout
3 eetl. citroensap

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook toe
3. Voeg de aubergine toe samen met de paprika.
4. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, jalapenos en citroensap toe.
5. Breng aan de kook en laat dan op laag vuur 20-30 minuten sudderen.
6. Voeg de kikkererwten toe en stoof nog 10 minuten mee.
7. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Ei bedekt met Gehakt

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

350 gr. rundergehakt

1 ui

zout

1/4 tl. zwarte peper

1/4 tl. kaneel

1 ei, opgeklopt

75 gr. paneermeel

4 hard gekookte eieren

olie

citroen partjes

Bereiding

2. Kook de 4 eieren, 8 minuten.

3. Mix de gehakt met de specerijen, het paneermeel, de ui, zout en het opgeklopte ei.

4. Pak nu alle eieren in met het gehakt mengsel, zodat de ei volledig bedekt is.

5. Bak de gehakt ballen aan in ruim olie in 20 minuten gaar.

6. Serveer met citroen partjes.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Ethiopische Graansoort - Teff

Menugang	Info	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Oost-Afrika	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Bereiding

In Ethiopië wordt teff (een glutenvrije graansoort) gebruikt als graansoort, dit is dus een zeer geschikt Afrikaans brood voor mensen met Glutenallergie.

Teff is een van origine Ethiopische graansoort en wordt daar dus veel gebruikt.

Frank's Afrikaanse Recepten

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Verzameling recepten uit heel Afrika

Kip

Rundvlees

Lamsvlees

Vis

Groente

Specerijen

Bereiding

Verken Afrika door een culinaire reis.

Deze website is een culinaire reis door Afrika en bevat veel recepten die geïnspireerd zijn door de Afrikaanse keuken.

De recepten zijn eenvoudig en door iedereen te maken. De meeste ingredienten zijn bij de supermarkt en de Turkse/Marokkaanse winkels te koop.

Veel kookplezier!

Frisse Kip met Yoghurt, Koriander en Munt

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Mauritius

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
150 ml. yoghurt
1 1/2 tl. kaneel
3/4 tl. kardemom
1/2 tl. kruidnagel
3 tl. komijn
1/4 tl. kurkuma
2 groene pepers
1 cm gember
2 teentjes knoflook
4 eetl. verse koriander
4 eetl. munt
zout
1 ui
olie

Bereiding

1. Doe de kip in een kom met alle specerijen, de peper, het zout, de yoghurt, gember, verse koriander en munt
2. Laat dit geheel een uur marineren
3. Verhit olie in de pan en bak de ui aan
4. Voeg de kip, inclusief marinade toe en laat op laag vuur in 45 minuten gaar stoven

Eet Smakelijk !!

Garnalen curry

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
200 g tomatenblokjes uit blik
1 laurierblaadje
2 tl kerriepoeder
zout
200 ml kokosmelk
400 g grote garnalen
2 el citroensap

Bereiding

1. Bak ui, knoflook en laurierblad 5 min
2. voeg tomaten, kerriepoeder en zout toe en bak 5 min.
3. voeg kokosmelk en garnalen toe en bak 5 min.
4. voeg vlak voor het opdienen citroensap toe

Garnalen in Kokossaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. garnalen

1 ui

1 teentje knoflook

1/2 tl. gember

1/2 tl. zwarte peper

1/2 tl. kurkuma

1 tl. tomatenpuree

200 gr. tomatenblokjes

1 eetl. verse koriander

1 rode paprika

kopje kokosmelk

zout

olie

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, en voeg knoflook toe
2. Voeg de specerijen toe
3. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed door
4. Voeg de paprika toe samen met de tomatenblokjes
5. Bak door tot de paprika gaar is
6. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook
7. Voeg dat peper en zout toe en de koriander
8. Dek de pan af en laat 5 minuten door koken

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min

Garnalen in Pittige Tomatensaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Benin	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. garnalen
100 gr. hamblokjes
1 blik zwarte-ogen bonen
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
mispuntje garnalenpasta
1 laurierblad
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui glazig.
2. voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. bak de garnalen 2 minuten.
4. voeg de hamblokjes, tomatenblokjes en het laurierblad toe.
5. Breng aan de kook.
6. Voeg de bonen toe.
7. Laat op laag vuur 10 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Garnalen in Rode Saus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. garnalen (indien uit de diepvries, laat dan eerst ontdooien)

water

1 ui

400 gr. tomatenblokjes

olie

3 teentjes knoflook

1,5 cm gember

1 blikje tomatenpuree

1 eetl. tijm

1 eetl. peterselie

1 hard gekookt ei

kopje visbouillon

Bereiding

1. Verhit olie in een pan en bak de ui aan

2. Voeg knoflook toe en gember, en de tomatenpuree, bak deze ook aan

3. Voeg de bouillon toe, samen met de tomatenblokjes, tijm en peterselie, laat 10 minuten pruttelen op laag vuur

4. Voeg de garnalen toe, en warm nog eens 5 minuten door

5. Garneer met partjes gekookt ei

Eet Smakelijk!!

Garnalenspiesjes met Lente-ui

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Angola	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. verse (jumbo)garnalen
5 lente-uitjes, in reepjes gesneden
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tl. komijn
2 eetl. azijn
zout

Bereiding

1. Rijg de garnalen aan de spiesjes, zorg dat je ze zowel aan de kop als staartzijde aan de spies rijgt.
2. Rooster ze op een grillplaat of grillpan. (4 minuten aan elke kant)
3. Maak in de tussentijd de saus, door de overige ingrediënten in de blender tot een fijne pasta te mengen.
4. Warm daarna deze pasta op in een pan, voeg eventueel een beetje water toe.
5. Serveer de garnalen met daar overheen de saus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min.

Gebakken Bloemkool uit Kenia

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Kenia

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

1 ui

1/2 bloemkool

1 tl. curry poeder

400 gr. tomatenblokjes

zout

1/2 kopje water

Bereiding

1. Bak de uit aan in ruim olie

2. Voeg de bloemkool toe samen met de currypoeder en bak 3 minuten aan

3. Voeg de rest van de ingrediënten toe en kook tot de bloemkool beetgaar is

4. Voeg zout toe naar smaak

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Gebakken Kip in Pindasaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets, in stukjes gesneden
Handje sperziebonen, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 tl. tijm
2 laurier bladeren
zout
1/2 tl. chilipoeder
2 eetl. pindakaas
1 kop kippenbouillion
olijfolie

Bereiding

1. Bak de kip, gesneden in kleine stukjes, aan in de olie, tot deze bruin is
2. Haal de kip uit de pan en zet aan de kant
3. Bak de ui aan voor 5 minuten
4. Voeg de tomaten en peper toe, bak dit geheel 10 minuten
5. Voeg zout toe naar smaak, samen met de laurier bladeren, tijm en chilipoeder
6. Meng de pindakaas met de kippenbouillion, tot een homogene massa
7. Voeg de kip weer toe, samen met de boontjes en het bouillion-pindakaas mengsel
8. Kook nog eens 15 minuten door, zodat de boontjes gaar zijn
9. Laat het vocht inkoken, zodat je een lekkere saus erbij hebt

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Gebakken Kipfilet met jus d'orange

Menugang Kipgerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tunesisch

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in grote stukjes gesneden

1 rode ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

1/2 tl. koriander

1/2 tl. komijn

1/4 tl. kaneel

1/4 tl. chilipoeder

1/2 tl. kardemom

2 tl. oregano

1 dl. kippenbouillon

2 eetl. bloem

1 eetl. sinaasappelschil, geraspt

1/2 kopje jus d'orange

zout

peper

Bereiding

1. Bak de ui in 5 minuten aan.

2. Voeg de knoflook en kipfilet toe, bak de kip aan alle kanten aan.

3. Maak in een bakje een mengsel van 2 eetl. water, samen met de specerijen en de bloem.

4. Voeg dit kruidenmengsel toe aan de kip.

5. Voeg de bouillon, tomatenblokjes, oregano, sinaasappelschil en sinaasappelsap toe.

6. Laat 15-20 minuten inkoken.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min

Gebakken vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 stevige witvissen

1 teentje knoflook

¼ kopje koriander

¼ kopje peterselie

2 el citroensap

½ tl paprika

½ tl komijn

½ tl chilipoeder

2 el olie

zout

peper

bloem

Bereiding

1. doe koriander, peterselie, knoflook, citroensap, paprika, komijn, chilipoeder. olie, zout en peper in de blender en maak een pasta
2. haal de vis door de bloem en bak de vis op hoge temperatuur aan beide zijden
3. serveer de vis met de kruidenpasta

Gebakken Visfilet met Bakbananen en Tomatensaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
2 rijpe bakbananen, in plakjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 eetl. bloem
3 eetl. water
olie
zout

Bereiding

1. Bestrooi de bakbananen met een beetje zout en bak ze aan beide kanten aan.
2. Haal uit de pan en laat uitlekken op een keukenpapiertje.
3. Bak in dezelfde olie de ui aan.
4. Voeg knoflook en pepre toe.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Laat de saus op laag vuur rustig 20 minuten pruttelen.
7. Meng de bloem met het water en een beetje peper en zout.
8. Haal de visfilets door het bloem-mengsel.
9. Bak de visfilets aan beide kanten bruin.
10. Plaats de vis en bakbananen op het bord en giet daar overheen de saus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Gebakken witvis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 eetl. boter
2 tl. komijn
1 tl. koriander
1/2 tl. kaneel
1 teentje knoflook
Zout
peper
2 visfilets
1 grote ui
1 eetl. citroensap
1 eetl. verse koriander

Bereiding

1. Verhit de oven op 200 graden
2. Smelt de boter, of gebruik vloeibare boter
3. Meng de gesmolten boter, met de kruiden en peper en zout
4. Wrijf de visfilets in met het mengsel
5. Neem een groot stuk aluminium folie en verspreid de uien ringen hierover
6. Leg de vis daar bovenop
7. Vouw het pakketje goed dicht zodat het gaat stomen
8. Doe de vis voor 35 minuten in de voorverwarmde oven
9. Voor het serveren, besprenkel de vis met citroensap en verse koriander

Eet Smakelijk!!

Gedroogde Vis in Tomatensaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Liberia	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. gedroogde vis
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 rode pepers, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
olie
peper
zout

Bereiding

1. Laat de vis weken in ruim water.
2. Bak de ui aan in wat olie.
3. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
4. Bak de tomatenpuree 2 minuten aan.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de vis toe met een deel van het vocht.
7. Laat 50 minuten op laag vuur stoven, zodat de saus wat inkookt.
8. Maak op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 65 min.

Gedroogde Vis met Tomaat en Kokos

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. gedroogde vis (stokvis)
1 grote ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blik kokosmelk
zout
olie

Bereiding

1. De stokvis heeft minimaal 36 uur nodig om te weken, en elke 9 uur moet het water verversst worden.
2. Bak de stokvis in een anti aanbakpan lichtbruin.
3. In een andere pan in wat olie de ui, knoflook en peper aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en de kokosmelk, breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en voeg de vis toe.
6. Laat de saus inkoken, voeg zout toe naar smaak en serveer.

Bereidingstijd: 20 min., Weken Stokvis: 36 uur

Geel Gekruid Brood (Yewollo Ambasha)

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Ethiopie Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
2 tl. gist
200 ml. water
3 eetl. niter kebbbeh
1 tl. koriander
1/2 tl. fenegriek
1/4 tl. zwarte peper
1 tl. berberé
1 tl. zout

Bereiding

1. Doe de bloem, de specerijen en specerijenmengsels, gist en zout in een kom.
2. Voeg lauwwarm water toe en meng goed.
3. Kneed het deeg 8-10 minuten, tot het elastisch is.
4. Zet het deeg in een afgedekte kom op een warme plek, minimaal 1 uur weg om te rijzen.
5. Maak met de hand een platte ronde vorm van het deeg van ongeveer 1,5-2 cm dik en leg op de bakplaat.
6. Dek de bakplaat af met een schone theedoek en laat opnieuw op een warme plek 1 uur rijzen.
7. Verwarm de oven voor op 180°C en bak in 18-20 minuten gaar.
8. Smeer het brood daarna in met 1 eetl. niter kebbbeh.

Eet Smakelijk!!

Geel Gekruid Brood 2 (Yewollo Ambasha)

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
2 tl. gist
200 ml. water
1/2 tl. kardemom
1 tl. koriander
1/2 tl. fenegriek
1/4 tl. witte peper
1 tl. zout

Topping:

olie
1/2 tl. cayennepeper
1/4 tl. gember
1/8 tl. kruidnagel
1/8 tl. kaneel

Bereiding

1. Doe de bloem, de specerijen (behalve de specerijen voor de topping), gist en zout in een kom.
2. Voeg lauwwarm water toe en meng goed.
3. Kneed het deeg 8-10 minuten, tot het elastisch is.
4. Zet het deeg in een afgedekte kom op een warme plek, minimaal 1 uur weg om te rijzen.
5. Maak met de hand een platte ronde vorm van het deeg van ongeveer 1,5-2 cm dik en leg op de bakplaat.
6. Dek de bakplaat af met een schone theedoek en laat opnieuw op een warme plek 1 uur rijzen.
7. Verwarm de oven voor op 180°C en bak in 18-20 minuten gaar.
8. Smeer het brood daarna in met het mengsel van olie met de topping specerijen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min., Rijstijd: 2 uur

Gefrituurde Sardines

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. sardine filets

zout

1/2 kopje bloem

Marinade:

3 eetl. verse koriander

3 teentjes knoflook

1 eetl. paprika

1 tl. komijn

zout

1/2 tl. gember

1/4 tl. cayenne peper

snufje saffraan

2 eetl. olijfolie

sap van 1 citroen

Bereiding

1. Meng de specerijen voor de marinade in een bakje en verdeel over de vis samen met wat zout
2. Als het uitkomt kun je dit een dag van te voren doen zodat de kruiden goed in kunnen trekken
3. Bedek de vis met wat bloem
4. Verhit genoeg olie in een pan, om stevig in aan te bakken / frituren (je frituurt ze aan beide kanten, dus het kan in een gewone pan)
5. Bak ze aan iedere kant zo'n 5 minuten aan
6. Leg ze vervolgens op keukenpapier om uit te lekken

Eet Smakelijk!!

Gefrituurde Wijting

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. wijting, schoongemaakt

1,5 tl. komijn

1 tl. kurkuma

1 tl. hete paprika

1/2 tl. peper

zout

1/2 kopje bloem

Bereiding

1. Meng de specerijen in een bakje en verdeel over de vis samen met wat zout
2. Als het uitkomt kun je dit een dag van te voren doen zodat de kruiden goed in kunnen trekken
3. Bedek de vis met wat bloem
4. Verhit genoeg olie in een pan, om stevig in aan te bakken / frituren (je frituurt ze aan beide kanten, dus het kan in een gewone pan)
5. Bak ze aan iedere kant zo'n 8 minuten aan
6. Leg ze vervolgens op keukenpapier om uit te lekken

Eet Smakelijk!!

Gegrilde gekruide Kipfilet

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetl. olijfolie
2 lente-uitjes
2 eetl. gehakte peterselie
2 eetl. verse koriander
3 teentjes knoflook
2 tl paprika
2 tl. komijn
zout
1/4 tl. kurkuma
1/4 tl. chili poeder
2 kipfilets

Bereiding

1. Voeg alle ingredienten behalve de kip, bij elkaar, en maak tot een glad mengsel in de blender
2. Smeer de kipfilets in met het mengsel, en laat een half uurtje intrekken
3. Verhit de grillpan
4. Bak de kipfilet, 6 minuten aan beide kanten

Eet Smakelijk!!

Gegrilde Lamskotelet met Rozemarijn en Tijm

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Noord-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 lamskoteletjes
1 groene peper, fijngehakt
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetl. tijm
2 eetl. rozemarijn
zout
1/4 tl. peper
olijfolie

Bereiding

1. Verhit een grillpan
2. Maak de koteletjes op smaak met zout en peper
3. Leg ze op de grill
4. Meng de gehakte knoflook met de gehakte groene peper
5. Na 3 minuten bakken besprenkel je de koteletjes met olijfolie en bedek onder de knoflook, peper en kruiden
6. Bak nog eens 2-3 minuten

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min

Gehakt met Amandelen en Rozijnen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt

1 ui

1 kopje rijst

1 tl. kippenbouillon (of 1 blokje)

1/2 kopje amandelschaafsel

1/2 kopje rozijnen

1/4 tl. kaneel

1/2 tl. kardemom

1/2 tl. zwarte peper

olie

zout

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne pasta van de ui, en voeg 1 kopje water toe.
2. Doe dit mengsel in een pan en breng aan de kook, kook de rijst hierin.
3. Voeg de bouillon toe, kook de rijst 10-20 minuten, afhankelijk van de soort rijst.
4. In een droge steelpan, bak je de amandelen aan.
5. Voeg wat boter toe en bak ook de rozijnen aan.
6. Voeg de gehakt toe, met de specerijen.
7. Voeg de rijst toe, en roer goed door.
8. Bak 10-15 minuten tot het vlees gaar is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Gehakt met Artisjokken en Tomaat Stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundergehakt
1 blik artisjokkenhartjes, gehalveerd
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 blik tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1/2 tl. komijn
1/2 tl. koriander
1 tl. paprika
1/2 tl. peper
olijfolie
zout
2 eetl. citroensap

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe.
4. Voeg de gehakt toe, blijf roeren tot het gehakt rul is en gaar.
5. Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de artisjokkenhartjes en het citroensap toe, en laat 5-10 minuten meestoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Gehakt met Laurierblad

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt

1 ui

1 teentje knoflook, fijngehakt

olie

3 laurierblederen

zout peper

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne pasta van de ui en knoflook.
2. Bak het ui-mengsel aan in wat olie.
3. Voeg de laurier, zout en peper toe.
4. Voeg het gehakt toe en roer goed door zodat het rul wordt.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Gehakt met Okra

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt
300 gr. okra's (diepvries)
1 ui, gesnipperd
1 blikjes tomatenpuree
1 dl. groentebouillon
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak in 1 pan het gehat samen met zout, peper en tomatenpuree aan.
2. Bak in een andere pan de okra's en de ui aan.
3. Voeg hieraan de bouillon toe, breng aan de kook en laat op laag vuur gaar stoven.
4. Laat zowel het gehaktmengsel als het okra-mengsel ongeveer 15 minuten stoven.
5. Serveer de okra's met daar overheen de gehakt-tomatensaus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Gehakt met Okra-Aubergine Saus en Makreel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt
150 gr. gerookte makreel
200 gr. okra's, gesneden
1 aubergine, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 dl. bouillon
mespuntje garnalenpasta
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg het gehakt toe en roer tot het uiteen valt.
4. Voeg de okra's en aubergine toe.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Laat de bouillon helemaal inkoken.
7. Voeg de vis en garnalen pasta toe met nog een klein beetje water.
8. Laat nog eens 15 minuten stoven.
9. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gehakt met Tomaat - Rijst en Olijven

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Soedan	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. rundergehakt
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 tomaten, gesneden
6 grote vleestomaten
400 gr. tomatenblokjes
1 kopje rijst
1/2 tl. kaneel
1 tl. knoflookpoeder
olie
zout
peper
3 eetl. verse dille, fijngehakt
1/2 kopje groene olijven, fijngehakt

Bereiding

1. Snijd het kopje van de vleestomaten af, en lepel ze uit.
2. Kook de rijst.
3. Giet de rijst af en zet apart.
4. Bak in de tussentijd de ui aan.
5. Voeg de knoflook en het gehakt toe.
6. Roer het gehakt totdat het rul is.
7. Voeg de rijst, samen met de dille toe aan het gehakt mengsel.
8. Vul de tomaten met het gehakt mengsel.
9. Maak de gehakt op smaak met peper en zout.
10. Breng in een diepe pan de tomatenblokjes samen met 1 dl. water aan de kook.
11. Meng met het kaneel, de knoflookpoeder en zout naar smaak.
12. Zet het vuur laag, en laat de gevulde tomaten in de tomatensaus 15 minuten gaar stoven.
13. Bestrooi met de olijven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Gekookte Eieren in Tomaten-Paprikasaus

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 groene paprika, in stukjes gesneden
800 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
6 eieren
1/2 tl. chilipoeder
1 tl. paprika
1 tl. komijn
1 tl. suiker
1 eetl. verse peterselie, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook 3 minuten aan in wat olie.
2. Voeg de paprika toe en bak 4 minuten.
3. Voeg de specerijen toe en bak even aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
5. Mak op smaak met zout.
6. Zet het vuur laag en laat 7 minuten pruttelen.
7. Breek de eieren 1 voor 1 boven een andere positie in de saus.
8. Dek de pan af en laat 10 minuten gaar stoven.
9. Bestrooi met de verse peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Gekookte wortel salade

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel

Nee

Keuken Algerije

Type Groente

Slank

Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

350 gr. wortelen

2 teentjes knoflook, fijngehakt

Zout

suiker

1/2 tl cayennepeper

1/2 tl. komijn

3 eetl. peterselie, fijngehakt

citroensap

Bereiding

1. Snij de wortel in kwartjes. (in de lengte)

2. Kook de wortelen in een beetje water, samen met het knoflook, zout en mespuntje suiker.

3. Kook het geheel 15 minuten.

4. Haal de wortel uit de pan en laat afkoelen.

5. Voor het serveren, sprenkel er citroensap overheen en maak op smaak met zout, cayenne peper en komijn.

6. Bedek met gehakte verse peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Gekruide Aardappel Stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1250 gr. aardappelen, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngenhakt

1 blikje tomatenpuree

1 eetl. paprika

1 tl. komijn

1/2 tl. zwarte peper

olijfolie

zout

Bereiding

1. Bak in de olie de ui en het knoflook 2 minuten aan.
2. Voeg de specerijen toe en bak 1 minuut.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee om te ontzuren.
4. Voeg 2 kopjes water toe, samen met de aardappelblokjes.
5. Breng aan de kook, en laat 30 minuten op laag vuur gaar stoven.
6. Laat op het laatst een beetje inkoken.

Bereidingstijd: 40 min.

Gekruide Gestoofde Kippenbout met Dadels

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 eetl. bloem
olijfolie
4 sjallotjes
2 kaneel stokjes
1 tl. gember
1/2 tl. komijn
1/4 tl. kurkuma
1/8 tl. cayenne peper
kippenbouillon
2 eetl. citroensap
6 dadels, ontpit
1/4 kopje amandelen
2 eetl. verse koriander
Zout
peper

Bereiding

1. Besprenkel de bouten met peper, zout en bloem
2. Verhit de olie, en bak de bouten aan, tot deze een bruine kleur krijgen
3. Voeg de sjallotjes toe, en bak deze tot ze glazig zijn
4. Voeg kaneel, gember, komijn, kurkuma en cayenne peper toe
5. Roer goed door en voeg nu de citroensap toe
6. Voeg de bouillon toe en laat het geheel 40 minuten stoven
7. Voeg eventueel nog wat citroensap toe, naar smaak
8. Voeg de dadels toe, en stoof nog eens 5 minuten
9. Bak de amandelen aan, tot ze iets bruin kleuren, en hak ze in stukjes
10. Dien de kip op, bedekt met de saus en daar overheen het amandelschaafsel en de koriander

Eet Smakelijk!!

Gekruide Kipstoofpot met Tomaat

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 blikjes tomatenpuree
2 tomaten, in stukjes gesneden
1 tl. kipkruiden
1/2 tl. knoflookpoeder
1 tl. paprika
1 tl. rozemarijn
1 tl. oregano
1 tl. basilicum
1 tl. tijm
1/2 tl. koriander
1/2 tl. komijn
1/2 tl. zwarte peper
1 dl. water
olie
1 eetl. citroensap
zout

Bereiding

1. Marineer de kip in het citroensap en de kipkruiden, zwarte peper en knoflookpoeder, wrijf er goed in.
2. Ze de kip minimaal 1 uur in de koelkast om te marineren.
3. Verhit de olie en bak hierin de ui en knoflook aan.
4. Voeg de peper toe en daarna bak je de kip aan beide kanten aan.
5. Voeg de tomaten puree en verse tomaten toe.
6. Voeg het water toe en breng aan de kook.
7. Laat de kip op laag vuur in 40 minuten gaar worden, maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min., marinade: 1 uur

Gekruide Pastinaak met Honing

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1-2 pastinaken, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1/2 tl. komijn
1/2 tl. karwijzaad
1/2 tl. koriander
1 dl. groentebouillon
olijfolie
zout
1 eetl. honing

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe en bak even mee.
4. Voeg de bouillon toe, samen met de pastinaak, en breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 10 minuten stoven.
6. Voeg de honing toe, en laat nog 5 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Gekruide Runderstoofpot met Dadels

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundvlees, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 kopje dadels, ontpit en gehalveerd
1 dl. bouillon
1 tl. komijn
1/2 tl. kardemom
1 tl. gember
1/2 tl. chilipoeder
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. nootmuskaat
2 tl. venkelzaad
1/2 tl. kaneel
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook toe.
3. Voeg het vlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de specerijen toe en bak 1 minuut aan.
5. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 3,5 uur stoven.
7. Voeg de dadels toe, en laat nog eens 20 minuten stoven.
8. Voeg de peterselie toe, warm nog even op en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Gekruide Spruitjes uit de Oven

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. spruitjes, schoongemaakt

1 ui

2 teentjes knoflook

1 rode peper, fijngehakt

4 eetl. water

2 eetl. olijfolie

1 tl. koriander

1/2 tl. sumak

1/2 tl. kaneel

1 tl. komijn

zout

2 eetl. citroensap

3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.

2. Maak een fijne pasta van de ui, peper en knoflook in de blender.

3. Voeg ook het water, de olie, zout en de specerijen toe.

4. Meng deze kruidenpasta met de spruitjes en leg in een ovenschaal.

5. Dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 15 minuten.

6. Haal het aluminiumfolie van de overschaal af, en bak nog eens 10 minuten.

7. Besprenkel met citroensap en koriander.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Gekruide, gebakken vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
3 el verse koriander
3 el verse peterselie
2 teentjes knoflook
2 el citroensap
½ tl paprika
½ komijn
½ tl chilipoeder
2 el olijfolie
zout
peper

Bereiding

1. doe de ingrediënten in de blender zodat er een saus ontstaat
2. bak de vis aan beide zijden
3. doe de saus over de vis

Gele Rijst

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en ander Soorten	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1,5 kopje langkorrelige rijst (bijv. basmati rijst of zilvervliesrijst)

3 eetl. vloeibare boter

1 tl. kurkuma

1 tl. kaneel

1 kopje rozijnen (geweld)

zout

Bereiding

1. Je kunt de rozijnen wellen door ze 10-15 minuten in kokend water te laten rusten, en giet ze dan af.
2. Verhit de boter, en bak daarin de rijst aan.
3. Voeg dan water toe, samen met de kurkuma en kaneel, breng aan de kook.
4. Laat de rijst, afhankelijk van het soort rijst 12-20 minuten koken.
5. Voeg dan de rozijnen toe en warm deze nog 2 minuten mee.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Gemarineerde Lam met Tomaat

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. lamsvlees (of evt. rundvlees)

1 ui

1 groene peper

200 gr. tomaten

Marinade:

olie

azijn

1 ui

1 rode peper

2 eetl. peterselie

1 tl. komijn

1/2 tl. zwarte peper

1 tl. paprika

zout

Bereiding

1. Breng alle ingrediënten voor de marinade samen in de blender en maal tot een fijn mengsel
2. Leg het vlees in een kom, met de marinade er overheen, en laat minimaal een uur intrekken
3. Grill het gemarineerde vlees rondom, samen met de groenten, tot ze gaar zijn
4. Bedek met de overgebleven marinade

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min, 1 uur marineren

Gemarineerde Lam met Tomaten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. lamsvlees (of evt. rundvlees)

1 ui

1 groene peper

200 gr. tomaten

Ingrediënten Marinade:

olie

azijn

200 gr. tomatenblokjes

2 teentjes knoflook

2 cm gember

1/2 tl. cayenne peper

zout

Bereiding

1. Breng alle ingrediënten voor de marinade samen in de blender en maal tot een fijn mengsel
2. Leg het vlees in een kom, met de marinade er overheen, en laat minimaal een uur intrekken
3. Grill het gemarineerde vlees rondom, samen met de groenten, tot ze gaar zijn
4. Bedek met de overgebleven marinade

Eet Smakelijk!!

Gemarineerde Visfilet in Kruidige Saus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1/4 tl. kaneel
1/2 tl. gember
1/2 tl. komijn
1/2 tl. piment
1/2 tl. zwarte peper
1/4 kopje bouillon
olie
zout
2 tl. tijm
1 eetl. basilicum, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de specerijen en kruiden toe en bak even mee.
4. Voeg de bouillon toe, samen met de visfilets.
5. Bak de vis in 10-12 minuten gaar.
6. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Gepekelde Vis met Groente en Rijst

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gepekelde vis, enkele uren geweekt en uit elkaar getrokken.

2 witvisfilets

1 groene paprika, in stukjes gesneden

1 wortel, in stukjes gesneden

1 prei, in stukjes gesneden

1/2 flespompoe, in stukjes gesneden

1 kopje kleine okra's

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

800 gr. tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

2 dl. visbouillon

300 gr. langkorrelige rijst

1 tl. koriander

1 tl. komijn

4 eetl. verse peterselie

olie

zout

Bereiding

1. De gepekelde vis moet enkel uren weken, waarbij je regelmatig het water moet verversen.

2. Maak van de paprika, prei, knoflook, koriander, komijn, peterselie, peper en zout een fijne pasta in de blender.

3. Wrijf de verse visfilet in met de pasta en zet apart.

4. Bak in wat olie de ui glazig, en voeg de gepekelde vis toe.

5. Haal de vis uit de pan en zet apart.

6. Bak de tomatenpuree aan om deze te ontzuren.

7. Voeg de visbouillon toe, samen met de tomatenblokjes en breng aan de kook.

8. Voeg de wortel en pompoe toe, en zet het vuur weer laag.

9. Laat 30 minuten stoven en voeg dan de okra's toe.

10. Voeg de rijst toe en laat nog eens afgedekt 20 minuten stoven.

11. Voeg de ui met de gepekelde vis toe, roer goed door.

12. Leg de 2 witvisfilets met de kruidenpasta bovenop de saus en laat nog eens 20 minuten stoven.

13. Zorg dat de saus wat inkookt.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gerookte Haring met Bakbananen en Garnalen

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 gerookte haringen, in stukjes gesneden
100 gr. garnalen
350 gr. bakbananen, in grove stukken gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 tl. garnalenpasta
3 dl. kippenbouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de haring toe en laat op laag vuur 30 minuten stoven. (de bakbananen moeten zo zacht zijn, dat ze bijna uit elkaar vallen)
5. Voeg de garnalen toe en de garnalen pasta.
6. Laat nog 10 minuten stoven.
7. Laat de saus zo veel mogelijk inkoken.
8. Voeg zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Gerookte Makreel met Bakbananen en Zoete aardappel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gerookte makreel, ontgraat
1 witvisfilet, gesneden
1 zoete aardappel, gesneden
2 bakbananen, gesneden
100 gr. cassave, geraspte
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 dl. bouillon
1/2 tl. chilipoeder
olie
zout

Bereiding

1. Maak de makreel schoon, breek in stukjes en haal de graatjes eruit.
2. Bak de ui aan in een beetje olie.
3. Voeg de knoflook toe.
4. Voeg de bouillon toe, samen met de bakbananen, zoete aardappel en cassave en breng aan de kook.
5. Laat 30 minuten op laag vuur stoven.
6. Voeg de makreel en witvisfilet toe.
7. Voeg zout en chilipoeder toe naar smaak.
8. Laat nog 10 minuten garen en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Gerookte Makreel met Spinazie

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gerookte makreel, ontgraat
1 zoete aardappel, gesneden
300 gr. spinazie (diepvries)
100 gr. okra's
200 gr. gehakt
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
1 kopje bouillon
mespuntje garnalenpasta
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de peper toe.
3. Bak het gehakt aan en roer tot het rul is.
- 4.
5. Voeg de bouillon, spinazie en aardappel toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 20 minuten stoven.
7. Voeg de garnalenpasta toe, en laat 5 minuten stoven.
8. Maak op smaak met zout.
9. Voeg de makreel en okra's toe, en laat nog eens 10 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gerookte Vis - Dikke Pinda Soep

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote gerookte vis, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

2 eetl. pindakaas

1 blikje tomatenpuree

1 tl. bouillonpoeder

zout

peper

3 eetl. arachideolie

3 lente-uitjes, fijngesneden

Optionele Ingrediënten:

Pompoen

Aardappel

Wortel

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak 3 minuten aan.

3. Voeg de tomatenblokjes en rode peper toe en breng aan de kook.

4. Voeg de pindakaas toe en roer goed door.

5. Voeg de eventuele groente toe, samen met wat water en bouillon.

6. Laat 10 minuten op laag vuur stoven.

7. Voeg de vis toe, en maak op smaak met zout.

8. Laat nog eens 20 minuten stoven, zorg dat het een dikke soep wordt.

9. Voeg de laatste 3 minuten de lente-ui toe.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gerookte Vis en Vlees Stoofpot

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. rundvlees, in blokjes gesneden

200 gr. gerookte vis

1 stokvis (optioneel), 4 uur geweekt

1 ui, gesnipperd

2 dl. groentebouillon

2 tl. chilipoeder

1 citroengras

2 eetl. bloem

olie

zout

Bereiding

1. Kook de stokvis 40 minuten in ruim water.
2. Kneus het citroengras, zodat de smaken vrijkomen.
3. Bak het vlees rondom aan en voeg de ui toe.
4. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 3,5 uur stoven.
6. Voeg de chilipoeder, citroengras, stokvis en gerookte vis toe.
7. Meng de bloem met een beetje water en als er geen klontjes meer in zitten voeg je dit toe aan de stoofpot.
8. Laat nog 20 minuten stoven en de saus inkoken.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Gerookte Vis in Pompoen Stoofpot

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gerookte vis, in stukjes gesneden
1 kleine flespompoen, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 eetl. pindakaas
2 dl. groentebouillon
olie
peper
zout

Bereiding

1. Bak de ui in wat olie, 5 minuten aan.
2. Voeg de knoflook en rode peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de tomatenpuree even aan en voeg de tomatenblokjes en bouillon toe.
4. Breng aan de kook en voeg de pompoen toe.
5. Zet het vuur laag en roer de pindakaas er doorheen.
6. Laat nu 30 minuten stoven.
7. Maak op smaak met peper en zout.
8. Voeg de vis toe, en laat nog eens 10 minuten stoven.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gerookte Vis met Mango Stoofpot

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. gerookte vis
2 mango's, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
2 dl. bouillon
mespuntje garnalenpasta
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de garnalenpasta toe.
5. Voeg de mango toe en laat 20 minuten op laag vuur stoven.
6. Voeg de gerookte vis toe en laat nog eens 20 minuten stoven.
7. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Gerookte Vis met Spinazie

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gerookte vis
400 gr. spinazie
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
2 eetl. pindakaas
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in wat olie.
2. Voeg de peper toe.
3. Voeg de spinazie toe, laat 15 minuten pruttelen.
4. Voeg eventueel extra water toe.
5. Roer de pindakaas er doorheen.
6. Voeg de gerookte vis toe en laat deze in vlokken uiteen vallen.
7. Verwamr 10 minuten en maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Gerookte Visfilet met Garnalen

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 gerookte visfilet, in vlokken uit elkaar getrokken

250 gr. garnalen

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

400 gr. spinazie

400 gr. tomatenblokjes

2 eetl. pindakaas

1 eetl. gedroogde tijm

olie

peper

zout

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui, knoflook en peper 5 minuten aan.

2. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.

3. Roer de pindakaas er doorheen, en zet het vuur laag.

4. Voeg de spinazie toe, samen met een kopje water.

5. Laat de saus 20 minuten stoven.

6. Voeg de tijm toe samen met de vis en garnalen.

7. Verwarm nog 10 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gerookte Zalm met aardappel & Wortel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ghana	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gerookte zalm, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1/4 flespompoen, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 dl. visbouillon
olie
peper
zout

Bereiding

1. Bak de ui 5 minuten aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de tomatenpuree even aan en voeg de tomatenblokjes toe.
4. Voeg de visbouillon toe en breng aan de kook.
5. Voeg de pompoen, aardappel en wortel toe, en laat op laag vuur 20 minuten stoven.
6. Voeg de gerookte zalm toe, en laat nog eens 10 minuten stoven.
7. Maak op smaak met peper en zout.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Geroosterde Visfilet met Tomaat

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets, in stukjes gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1/4 tl. chilipoeder
2 eetl. bloem
2 eetl. olie
zout

Bereiding

1. Wrijf de vis in met de knoflook en laat 1 uur marineren.
2. Verhit de olie en wacht tot de olie heet is.
3. Bedek de vis stukjes aan alle kanten met bloem, en bak ze in de hete olie rondom lichtbruin.
4. Voeg chilipoeder, tomatenblokjes en zout toe naar smaak.
5. Laat de saus enigszins inkoken en serveer.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Gestoofd lamsvlees

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
2 rode uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl berbere
1 tl komijn
1 tl kardemom
peper
zout
2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg berbere, komijn en kardemom toe en bak 1 min.
4. voeg bouillon toe en stoof 1 ½ uur
5. breng op smaak met peper en zout

Gestoofde Kool in Kokosmelk

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tanzania

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 kool, in reepjes gesneden

1 rode ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

olie

1 tl. groentebouillon

3/4 blik kokosmelk

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 3 minuten.

3. Voeg de koolreepjes aan en bak een paar minuten.

4. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook.

5. Laat op laag vuur 5-10 minuten stoven en serveer.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Gestoofde Pompoen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

1/2 tl. fenegriekzaad

1 ui

1 teentje knoflook

2 rode pepers (gedroogd)

3 curry bladeren

400 gr. pompoen

mespuntje suiker

zout

water

2 eetl. verse tijm

Bereiding

1. Bak de fenegriekzaad aan in een pan met wat olie
2. Voeg de ui, knoflook, gehakte peper en curry bladeren toe
3. Voeg de pompoen toe, samen met suiker, zout naar smaak en wat water
4. Kook zo'n 25 minuten, tot de pompoen gaar is
5. Garneer met verse tijm

Eet Smakelijk!!

Gestoomde Bonen Pudding met Garnalen

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. garnalen
1 blik zwarte-ogen bonen
1 rode paprika, fijn gesneden
3 eieren
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
3 eetl. bouillon
zout

Bereiding

1. Kook 2 eieren, circa 6-8 minuten.
2. Snijd de eieren in plakjes.
3. Maak een fijne massa van de paprika, bonen en 3 eetlepels bouillon, in de blender.
4. Het derde ei giet je bij het beslag.
5. Bak de ui aan in een beetje olie.
6. Voeg de knoflook en peper toe.
7. Voeg de garnalen toe.
8. Gebruik 4 kleine schaaltes en leg daarin eerst een laag van het uien-garnalen mengsel.
9. Leg er daarna een paar plakjes ei op.
10. Giet het beslag er overheen.
11. Dek de schaaltes af met aluminium folie.
12. Zet deze in een pan met kokend water. (Het niveau van het water moet lager zijn dan dat van de schaaltes.)
13. Zet het vuur laag.
14. Dek de pan af.
15. Laat in 1,5 uur gaar stomen.
16. Voeg eventueel tussendoor extra water toe.
17. Controleer met een sateprikker of de pudding gaar is. (Als deze er droog uitkomt is de pudding gaar.)

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 100 min.

Gestoomde Cassave

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Ivoorkust Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. cassave (geraspt)

2 eetl. olijfolie

1 eetl. azijn

1 tl. groentebouillon

Bereiding

1. Stoom de cassave in een stoommandje boven een pan met water, haal van het vuur als het water geabsorbeert is.
2. Prak de cassave met een vork.
3. Zet de cassave weer terug op het vuur, om te stomen boven een pan met water, nu 10 minuten.
4. Haal weer van het vuur en prak de cassave weer met een vork.
5. Herhaal dit proces tot de cassave wat wollig is, maar niet helemaal slap.
6. Doe de cassave in een kom en voeg de azijn, bouillon en olijfolie toe, meng goed door.
7. Je eet dit gerecht als bijgerecht net als couscous.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Gestoomde Vegetarische Bonen Pudding

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte-ogen bonen
1 rode paprika, fijn gesneden
1 ui, gesnipperd
1 blikje tomatenpuree
3 eetl. bouillon
peper
zout

Bereiding

1. Maak een fijne massa van alle ingrediënten, in de blender.
2. Het moet een stevige massa worden.
3. Verdeel de massa over 4 schaaltes, en dek af met aluminiumfolie.
4. Zet deze in een pan met kokend water. (Het niveau van het water moet lager zijn dan dat van de schaaltes.)
5. Zet het vuur laag.
6. Dek de pan af.
7. Laat in 40 minuten gaar stomen.
8. Controleer met een sateprikker of de pudding gaar is. (Als deze er droog uitkomt is de pudding gaar.)

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Gestoomde Vegetarische Quinoa Pudding

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje quinoa
1 rode paprika, fijn gesneden
1 ui, gesnipperd
3 eieren
1/2 kopje bouillon
3 eetl. olijfolie
1 tl. tijm
1/2 tl. gember
peper
zout

Bereiding

1. Week de quinoa 12 uur in heet water.
2. Kook 1 van de 3 eieren 8 minuten.
3. Snijd in dunne plakjes.
4. Maak in de blender een fijne mix van de paprika, ui en quinoa.
5. Voeg ook het halve kopje bouillon toe.
6. Voeg de rauwe eieren toe aan het beslag en klop goed op.
7. Voeg de tijm, gember, peper en zout toe naar smaak.
8. Voeg de olijfolie toe.
9. Gebruik 4 kleine schaaltes en leg daarin 2 plakjes van het gekookte ei.
10. Giet het beslag er overheen.
11. Dek de schaaltes af met aluminium folie.
12. Zet deze in een pan met kokend water. (Het niveau van het water moet lager zijn dan dat van de schaaltes.)
13. Zet het vuur laag.
14. Dek de pan af.
15. Laat in 1 uur gaar stomen.
16. Voeg eventueel tussendoor extra water toe.
17. Controleer met een sateprikker of de pudding gaar is. (Als deze er droog uitkomt is de pudding gaar.)

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Gevogelte in Paprika Saus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten (recept kan ook met Kwartel)

200 gr. champignons, in plakjes gesneden

1 ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngehakt

2 cm gember, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

3 tl. paprika

olie

1 dl. groentebouillon

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne mix van de ui, knoflook, gember en rode peper en paprikapoeder.
2. Wrijf de kippenbouten in met deze marinade, en zet 30 minuten op een koele plek neer.
3. Verhit de olie en bak hierin de kippenbouten aan beide kanten aan.
4. Voeg de bouillon toe, samen met de champignons, en breng aan de kook.
5. Laat de kip op laag vuur, in een afgedekte pan in 40-45 minuten gaar stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Gevulde Aubergine met Champignons en Cheddar

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, gehalveerd
250 gr. champignons, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
olie
zout
1/2 kopje broodkruimels
1 kopje geraspte cheddar

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Schraap het midden uit de aubergine.
3. Bak de ui aan in een beetje olie.
4. Voeg de knoflook en peper toe.
5. Voeg de pulp uit het midden van de aubergine toe.
6. Voeg de champignons toe, met een beetje water.
7. Laat 15 minuten rustig stoven.
8. Maak op smaak met zout.
9. Plaats de aubergine helften in een ovenschaal en vul deze met het champignon mengsel.
10. Bestrooi met broodkruimels en kaas.
11. Bak in 20-25 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Gezouten Vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. gezouten vis (bijv. bakkeljouw)

olie

1 ui

400 gr. tomatenblokjes

1 cm gember

2 groene pepers

1 teentje knoflook

1 eetl tijm

1 eetl. peterselie

1 sjallotjes

Bereiding

1. Laat de vis in een kom met koud water minimaal een uur weken
2. Snij de vis in stukjes
3. Bak de vis bruin en zet apart
4. Bak nu de ui aan en voeg alle ingrediënten toe behalve het sjallotje
5. Voeg de vis weer toe met een paar eetlepels water en laat 10 minuten sudderen
6. Garneer het gerecht met het fijn gesnipperde sjallotje

Eet Smakelijk!!

Gezouten Vis met Okra's en Tomaat

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

250 gr. gezouten vis
300 gr. okra's
2 uien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
olie
zout

Bereiding

1. Laat de vis een nacht weken in een pan met water.
2. Ververs het water eventueel tussendoor.
3. Haal de graatjes uit de vis, en trek hem in stukjes uit elkaar.
4. Kook de vis nu circa 20 minuten.
5. Bak ondertussen 1 van de uien tot deze glazig is.
6. Voeg knoflook en peper toe.
7. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
8. Maak in de blender een fijne pasta van de 2e ui samen met de okra's.
9. Voeg deze mix toe aan de tomatensaus.
10. Giet de vis af en voeg ook deze toe aan de saus.
11. Laat nog 20 minuten rustig stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min., Vis moet 1 nacht weken

Groene Linzen met Tomaat en Pindakaas

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje groene linzen
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 eetl. pindakaas
1 tl. tijm
1/4 tl. kruidnagel
1/2 tl. zwarte peper
2 dl. bouillon
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe.
3. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de pindakaas toe en roer tot deze goed gemengd is.
5. Voeg de linzen toe en zet het vuur laag.
6. Voeg de kruiden en specerijen toe.
7. Laat ongeveer 60 minuten koken, totdat de linzen gaar zijn.

Serveer met Rijst

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 70 min.

Groente curry

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, in ringen
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl gember
1 kaneelstokje
2 tl kerriepoeder
1 tl kurkuma
zout
2 wortels, in plakjes
250 g sperziebonen, gehalveerd
1 kleine bloemkool, in roosjes
1 paprika, in stukjes

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5 min.
2. voeg knoflook, gember en kaneel toe en bak 2 min.
3. voeg kerriepoeder en kurkuma toe en bak 30 sec.
4. voeg bouillon, wortel, bonen, bloemkool en paprika toe en kook zachtjes 20 min.
5. voeg zout naar smaak toe

Groente en Bonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. bladgroenten (bijv. Spinazie of snijbiet)

kopje bonen (bijv. tuinbonen)

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

200 gr. tomatenblokjes

1 tl. koriander

zout

1/2 tl. chilivlokken

olie

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in wat olie, tot de ui glazig is.
2. Roer de specerijen erdoor en voeg zout toe naar smaak.
3. Hak de bladgroenten fijn, of voeg diepvriesgroenten toe.
4. Als de bladgroenten geslonken zijn voeg je de tomatenblokjes, de bonen en wat vocht toe.
5. Kook nu zo'n 15 minuten, kook de saus een beetje in.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min

Groente Korma met Bloemkool en Erwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 bloemkool, in roosje gesneden
1 grote aardappel, in stukjes gesneden
1/2 kopje erwten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1/4 tl. kruidnagel
1 tl. kurkuma
1/2 tl. kaneel
1 tl. komijn
1/2 tl. zwarte peper
1 blik kokosmelk
olie
zout
3 eetl. amandelschaafsel

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig wordt.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de specerijen even aan en voeg dan een kopje water toe, meng alles goed.
4. Voeg de kokosmelk toe.
5. Voeg de bloemkool en aardappel toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 25 minuten stoven.
7. Voeg de erwten toe en stoof nog eens 5 minuten.
8. Maak op smaak met zout.
9. Garneer met amandelschaafsel.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Groente Korma met Wortel en Erwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 wortel, in stukjes gesneden
1 kleine zoete aardappel, in stukjes gesneden
1/2 kopje erwten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1/4 tl. kruidnagel
1 tl. kurkuma
1/2 tl. kaneel
1 tl. komijn
1/2 tl. zwarte peper
1 blik kokosmelk
olie
zout
3 eetl. amandelschaafsel

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig wordt.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de specerijen even aan en voeg dan een kopje water toe, meng alles goed.
4. Voeg de kokosmelk toe.
5. Voeg de wortel en zoete aardappel toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 25 minuten stoven.
7. Voeg de erwten toe en stoof nog eens 5 minuten.
8. Maak op smaak met zout.
9. Garneer met amandelschaafsel.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Groentenragout met Zoete Aardappel

Menugang Vleesgerechten

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Benin

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. soepbotten

1 zoete aardappel, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 rode peper, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

4 dl. water

olie

zout

peper

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan.

2. Voeg de peper, tomatenblokjes bouillon, zoete aardappel en soepbotten toe en breng aan de kook.

3. Laat op laag vuur rustig 1 uur sudderen.

4. Haal de botten uit de pan en pureer de aardappels.

5. Laat de ragout nu nog 40-60 minuten inkoken, totdat hij lekker dik is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 2 uur

Groentestoofpot met Aardappel en Bloemkool

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Kenia	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 grote aardappel, in stukjes gesneden
150 gr. sperziebonen, gehalveerd
1/2 bloemkool, in roosjes
1 aubergine, in stukjes gesneden
1/2 kopje erwten
200 gr. bladgroente (spinazie of boerenkool)
1 klein blikje kikkererwten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1/2 tl. kurkuma
1/4 tl. kaneel
1/4 tl. kruidnagel
1 tl. koriander
1 tl. komijn
1 tl. mosterdzaad
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook, gember en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de aardappel toe en bak rondom aan.
5. Voeg de tomatenblokjes met 2 dl water toe en breng aan de kook.
6. Voeg de rest van de groente toe.
7. Zet het vuur laag en laat in 30-40 minuten gaar stoven.
8. Maak op smaak met zout.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Groentestoofpot met Aubergine en Courgette

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette, in stukjes gesneden
1 Aubergine, in stukjes gesneden
200 gr. sperziebonen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
blikje Lima bonen
1 grote ui, gesnipperd
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1,5 eetl. paprika
1 tl. cayennepeper
2 dl. groentebouillon
zout
olie
5 eetl. peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie, tot deze bruin kleurt.
2. Voeg de paprika toe en roer goed door.
3. Voeg 3 teentjes knoflook (gehakt) en 4 eetl. peterselie toe. (bewaar een deel van de knoflook en peterselie voor de garnering)
4. Voeg een klein beetje water toe.
5. Voeg nu de bouillon toe, samen met de wortel en de aardappelen.
6. Dek de pan af en laat 9 minuten doorkoken.
7. Zet het vuur laag en voeg de aubergine en courgette toe.
8. Laat dit 25 minuten sudderen.
9. Maak op smaak met peper en zout en eventueel cayenne peper.
10. Garneer met de resterende gehakte peterselie en knoflook.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Groentestoofpot met Boerenkool

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. boerenkool (diepvries of vers)
1/2 flespompoe, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1 klein blikje kikkererwten
400 gr. tomatenblokjes
1 tl. komijn
1/2 tl. koriander
1/4 tl. kaneel
1 dl. kippenbouillon
zout

Bereiding

1. Bak de ui 2 minuten aan, en voeg de knoflook en peper toe.
2. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten aan.
3. Voeg de flespompoe toe, met de bouillon en breng aan de kook.
4. Voeg de boerenkool toe, laat 20 minuten op laag vuur stoven.
5. Voeg de kikkererwten toe en zout naar smaak.
6. Serveer als de kikkererwten warm zijn.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Groentestoofpot met Meiknol en yoghurt dip

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Yoghurtdip:

150 gr. Griekse Yoghurt

olijfolie

1 tl. harissa

1 teentje knoflook

zout

2 wortelen

water

2 meiknollen (of 1 koolraap)

olie

3 lente-uitjes

2 eetl. peterselie

2 eetl. munt

1 tl. paprika

1 tl. komijn

2 teentjes knoflook

1/2 tl. koriander

1/2 blikje kikkererwten

Kopje witte wijn

1/2 kopje bloem

150 gr. spinazie

1 eetl citroensap

Bereiding

Yoghurtdip:

1. Meng de ingrediënten voor de yoghurtdip in een kom door elkaar en zet weg in de koelkast

Bereiding groenten:

1. Kook de wortelen in ruim water voor 5 minuten, spoel ze daarna koud af, zodat ze niet doorgaren

2. Kook nu de meiknol in 4 minuten gaar, en spoel weer koud af

3. Verhit olie in een pan en bak daarin de lente-ui, peterselie, munt, knoflook, paprika poeder, komijn en koriander, voeg zout toe naar smaak

4. Bak een paar minuutjes aan en voeg dan de wijn toe, kook deze in totdat je nog maar de helft van het vocht hebt

5. Roer de bloem erdoor

6. Voeg de wortel, meiknol, kikkererwten en spinazie toe

Groentestoofpot met Meiknol en yoghurtdip

7. Warm de groenten weer op en als de spinazie geslonken is is je maaltijd klaar

8. Serveer met yoghurtdip

Eet Smakelijk!!

Groentestoofpot met Paprika en Kikkererwten

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tunesisch

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 groene paprika

1/2 blikje kikkererwten

1/3 dun gesneden kool

1 ui, gesnipperd

400 gr. tomatenblokejs

1 dl. groentebouillon

2 tl. koriander

1/2 tl. kurkuma

1 kaneelstokje

1 handje rozijnen

1 eetl. citroensap

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie, totdat deze glazig is.

2. Voeg de kool toe en bak voor 5 minuten.

3. Voeg de paprika toe samen met de specerijen.

4. Voeg de tomatenblokjes toe, met rozijnen en kikkererwten, kook zo'n 15 minuten.

5. Voeg zout toe naar smaak en citroensap.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Groentestoofpot met Wortel en Aardappel

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

1 ui

2 grote wortelen

3 aardappelen

1/4 witte kool

150 gr. sperziebonen

2 teentjes knoflook

1/2 tl. gember

1/2 tk. kurkuma

1/2 tl. zwarte peper

zout

Water

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie

2. Voeg de knoflook toe

3. Voeg de specreijen toe en roer goed door

4. Voeg de groente toe en wat water en kook het geheel in 30 minuten gaar

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min

Groentestoofpot met wortel en Koolraap

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie

1 ui

2 wortelen

1 koolraap

200 gr. aardappelen

1 dl. bouillon

2 eetl. verse peterselie

1 eetl. verse koriander

1 tl. paprika

citroensap

100 gr. groene olijven

zout

peper

Bereiding

1. Verhit de olie in een pan

2. Voeg de ui toe en fruit in twee minuten aan

3. Voeg de wortel, koolraap en aardappelen toe, samen met de bouillon

4. Kook de groenten 20 minuten

5. Doe de peterselie, koriander, paprika en citroensap in de blender met een scheutje water, maal tot een fijn mengsel

6. Voeg het mengsel toe aan de groenten

7. Voeg ook de olijven toe en kook nog eens 15 minuten door

8. Maak op smaak met zout en peper

Eet Smakelijk!!

Harira, Lam met kikkererwten stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie
300 gr. lamsvlees
1 ui
gehakte selderij
1 tl. kurkuma
1 tl. kaneel
1 cm gember
1/4 tl. nootmuskaat
beetje saffraan
200 gr. tomaten
2 kopjes bouillion
blik kikkererwten
3 lente-uien
zout
Peper
2 eetl. verse koriander
2 eetl. verse peterselie
citroen

Bereiding

1. Verhit de olie, en bak de lam erin aan, totdat deze aan alle kanten een kleurtje heeft
2. Haal de lam van het vuur en zet apart
3. Bak de ui en selderij aan voor 4 minuten
4. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten aan
5. Voeg de tomaten en bouillion toe.
6. Voeg nu het vlees weer toe en stoof voor 60 minuten
7. Voeg de kikkererwten, lente-ui toe
8. Zout en peper naar smaak
9. Voeg op het laatst als garnering de verse koriander, peterselie en stukjes citroen toe

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 80 min

Harissa (Tunesië)

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

3 gedroogde chili pepers

1 teentje knoflook

1/4 tl. zout

1 tl. koriander

1 tl. karwijzaad

1 geroosterde paprika

1 tl. zeezout

olijfolie

Bereiding

1. Week de chili pepers en paprika 30 minuten een warm water
2. Laat uitlekken, bijvoorbeeld in een keuken doek
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en meng tot een fijne mix

Heilbot met Pompoen en Kokos

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 heilbot filets, in stukjes gesneden
400 gr. pompoen, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 dl. kokosmelk
1/2 kopje kokosvlokken
1 kopje rijst
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui glazig in een beetje olie.
2. Voeg de peper en knoflook toe.
3. Voeg de pompoen toe, samen met de kokosmelk en de tomatenblokjes, en breng aan de kook.
4. Laat op laag vuur 20 minuten stoven.
5. Voeg de rijst, kokosvlokken en de vis toe, en laat nog eens 20 minuten stoven.
6. Voeg eventueel extra water toe.
7. Voeg zout toe naar smaak.
8. Laat de saus inkoken, zodat je een dikke saus hebt.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Hete Kip met Aubergine en Tomaat

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Ivoorkust	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 aubergine, in blokjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
2 rode pepers, fijngehakt
2 laurierbladeren
1 eetl. tijm (gedroogd)
1 dl. kippenbouillon
zout
peper
olie

Bereiding

1. Verhit de olie en bak hier in de ui, knoflook, gember en rode peper aan.
2. Voeg de kippenbouten toe en bak deze aan beide kanten aan.
3. Voeg de tomatenblokjes en aubergine toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
4. Voeg de laurierbladeren toe en de tijm, maak op smaak met zout en peper.
5. Zet het vuur laag en dek de pan af, laat de kip in 40-45 minuten gaar stoven.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Hete Kip met Tomaten en Sojasaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Benin	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 rode pepers, fijngehakt

1 blokje kippenbouillon

3 eetl. sojasaus

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kip toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tomatenblokjes en sojasaus toe en breng aan de kook.
5. Laat dan op laag vuur 15 minuten stoven.
6. Voeg eventueel zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Hkatenkwan Kip met pinda stoofpot

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Ghana	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
2,5 cm gember
1 ui
1 blikje tomatenpuree
pinda olie
400 gr. tomatenblokjes
3 eetl. pindakaas
zout
1 rode peper
kopje kippenbouillon
1 tl. cayenne peper
1 aubergine
blikje okra's

Bereiding

1. Bak de kip aan beide kanten aan, voeg wat bouillon toe zodat de kip kan stoven
2. Intussen kun je in een andere pan de tomatenpuree aanbakken (ontzuren) voor 5 minuten
3. Voeg de ui en gember toe, en bak deze aan
4. Voeg de tomatenblokjes toe
5. Doe het tomaten mengsel bij de kip en voeg de pindakaas toe
6. Voeg peper, aubergine en okra's toe
7. Voeg naar smaak zout en peper toe
8. Laat de kip in totaal 45 minuten stoven

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

In Citroen gemarineerde Kip

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Senegal

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet

2 uien, in dunne reepjes gesneden

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 eetl. grove mosterd

olie

zout

sap van 2-3 citroenen

Bereiding

1. Plaats de kip, samen met de ui, knoflook, citroensap, peper en mosterd in een grote kom, en meng goed.
2. Laat minimaal 3 uur marineren, in de koelkast.
3. Haal de kip stukjes uit de marinade en bak deze rondom aan.
4. Voeg de ui toe. (Houd de rest van de marinade nog even apart)
5. Bak de ui 10 minuten, zodat deze een mooie bruine kleur krijgt.
6. Voeg de rest van de marinade toe en laat de kip nog eens 10 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

In het Geheel Gebakken Vis Tajine

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote hele vis (ontschubt en schoongemaakt) bijv. snapper

Marinade:

3 eetl. verse koriander

3 teentjes knoflook

1 eetl. paprika

2 tl. komijn

zout

1 tl. gember

1/2 tl cayenne peper

1/4 tl. saffraan

olie

sap van 1 citroen

Vulling:

1 wortel, in plakjes gesneden

1 grote aardappel, in plakjes gesneden

2 tomaten, in plakjes gesneden

1 groene peper, fijngehakt

1 citroen, in plakjes gesneden

40 gr. rijstvermicelli

1/4 kopje groene olijven

100 gr. garnalen

1/2 eetl. boter

400 gr. tomatenblokjes

olie

1 eetl. peterselie

zout

peper

1 tl. sojasaus

1 tl. hete saus

olijfolie

Bereiding

Marinade:

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar

2. Proef de marinade en maak op smaak met zout, peper en citroensap

Vulling:

1. Verhit de boter in een pan, voeg de garnalen toe, samen met peper en zout naar smaak

2. Bak ze zo'n 2 minuten (als je verse garnalen hebt zijn ze goed als ze licht rose kleuren)

3. Giet de garnalen af, maar bewaar de boter

In het Geheel Gebakken Vis Tajine

4. Week de vermicelli in heet water, zo'n 15 minuten
5. Voor de tomatensaus: bak de ui met knoflook, peper en zout aan in wat olie.
6. Voeg de tomatenblokjes toe.
7. Laat op middelmatig vuur, 15 minuten sudderen
8. Voeg peterselie en hete saus toe samen met de sojasaus en het bakvocht van de garnalen
9. Voeg 1 eetl. water toe zonodig.
10. voeg de afgegoten vermicelli toe.
11. Kook dit geheel nog een 15 minuten tot de vermicelli gaar is en het vocht is opgenomen
12. Meng de vermicelli met de garnalen en de olijven
13. Vul de vis nu zo goed mogelijk met dit mengsel
14. Het deel van het mengsel dat niet in de vis past kan later naast de vis geserveerd worden

Vis Bakken:

1. Verwarm de oven voor op 190oC.
2. Verdeel de wortel over de bodem van de ovenschaal.
3. Plaats de vis in het midden en bedek met de marinade.
4. Plaats de aardappel stukjes rond de vis, bedek alles met tomaten plakjes.
5. De rest van de marinade samen met ruim olijfolie verspreid je over de groenten.
6. Bedek de vis met plakjes citroen en groene peper.
7. Giet de tomatensaus over de vis en groente heen.
8. Bak het geheel in 1-1,5 uur gaar

Eet Smakelijk!!

Injera Luchtig plat Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr. teff (of tarwebloem of boekweitmeel)

100 gr. Bloem of volkorenbloem

1/2 tl. bakpoeder

1/2 tl. zout

200 ml. water

Bereiding

1. Doe in een kom de teff het bakpoeder, zout en het volkorenmeel.
2. Voeg het water toe en meng tot een glad pannenkoek beslag.
3. Nu lijkt het op pannenkoeken bakken.
4. In een grote anti-aanbakpan schenk je een deel van het beslag, verdeel goed over de pan.
5. Bak 1-2 minuten, tot er luchtbolletjes aan de bovenkant ontstaan.
6. Je hoeft deze pannenkoek slechts aan 1 kant te bakken.
7. Bedek de pannenkoek met een vlees of groentestoofpot.

Eet smakelijk!!

Note:

In Ethiopië wordt teff (een glutenvrije graansoort) gebruikt als graansoort, dit is dus een zeer geschikt Afrikaans brood voor mensen met Glutenallergie.

Teff is een van origine Ethiopische graansoort en wordt daar dus veel gebruikt.

In dit recept kun je de teff vervangen door tarwemeel of boekweitmeel.

Bereidingstijd: 30 min.

Kabeljauw met Groentestoofpot

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kabeljauwfilets, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 wortel, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
1/2 koolraap, in stukjes gesneden
1 courgette, in stukjes gesneden
1 blikje tomatenpuree
2 dl. visbouillon
1/2 tl. chilipepervlokken
1 tl. komijn
1/4 tl. zwarte peper
zout
olijfolie
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in wat olie, tot de ui glazig wordt.
2. Voeg de tomatenpuree, de chilivlokken en de specerijen toe, bak 3 minuten.
3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de aardappelen en wortel toe, en kook 10 minuten.
5. Voeg dan de koolraap toe en kook nog eens 5 minuten.
6. Voeg de courgette toe, kook nog eens 5 minuten.
7. Voeg de kabeljauw toe en kook 10 minuten mee.
8. Zorg dat een groot deel van het vocht verdampt is.
9. Strooi de peterselie er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Kabeljauwfilet in Kruidige Saus

Menugang Visgerechten

Soort Vis

Snel Nee

Keuken -

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kabeljauw filets

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

2 eetl. bloem

1/2 tl. komijn

1/2 tl. paprika

olie

peper

zout

2 eetl. citroensap

3 eetl. verse koriander, fijngehakt

3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne pasta van de ui, knoflook, peterselie, koriander, komijn, paprika, zout, peper, citroensap en 1 eetl olie.

2. Warm deze saus 10 minuten op.

3. Intussen verhit je olie in een koekenpan.

4. Bedek de vis met een laagje bloem en bak in de hete olie, om en om 2 minuten aan.

5. Laat de vis even uitlekken op wat keukenpapier.

6. Serveer de vis met de saus er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Kabeljauwfilet met chermoula

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kabeljauwfilets
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode chilipeper, fijngehakt
1 tl komijn
½ tl kurkuma
1 tl koriander
1 el verse munt, fijngehakt
1 tl paprikapoeder
3 el olijfolie

Bereiding

1. meng olijfolie, ui, knoflook, chilipeper, komijn, kurkuma, koriander, munt en paprikapoeder
2. verspreid het mengsel over de vis en laat het geheel 2-3 uur afgedekt in de koelkast marineren
3. gril de vis 15 min.

Kalkoenfilet met Pittige Saus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kalkoenfilet, in stukjes gesneden

1/4 tl. kruidnagel

1/2 tl. kardemom

1/4 tl. zwarte peper

1/4 tl. kaneel

1/4 tl. nootmuskaat

olijfolie

zout

1 dl. kippenbouillon

Ingrediënten saus:

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 eetl. maïzena

1 tl. koriander

1/2 tl. komijn

1/2 tl. karwij

1/4 tl. zwarte peper

zout

1/2 dl. yoghurt

Bereiding

Kalkoen:

1. Wrijf de kalkoen in met de specerijen.
2. Bak de kalkoen rondom aan.
3. Begin intussen aan de saus.
4. Laat de kalkoen 10-15 minuten bakken.

Saus:

1. Bak de knoflook en peper aan in wat olie.
2. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten mee.
3. Roer de yoghurt erdoor.
4. Maak op smaak met zout.
5. Serveer de kalkoen met de saus er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Karahi vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 visfilets
1 ui, fijngehakt
1 paprika, in stukjes
½ tl zwarte peper
½ tl komijn
½ tl fenegriek
1 tl gember
2 tomaten, in blokjes
1 dl visbouillon

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5 min.
2. voeg peper, komijn, fenegriek en gember toe en bak 1 min.
3. voeg tomaten, visbouillon en vis toe en bak 10 min.
4. voeg paprika toe en kook zachtjes 10 min.

Kebabs van Biefstuk met Paprika-Pinda's

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. biefstuk, in grove stukken gesneden
1 groene paprika, in grove stukken gesneden
1 eetl. pinda's
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 eetl. bloem
zout

Bereiding

1. Maak de pinda's fijn in een vijzel, totdat het bijna poeder is.
2. Meng in een kom de ui, pinda's, knoflook, peper, gember, tomatenblokjes en bloem goed door elkaar.
3. Voeg het vlees toe en wrijf de marinade er goed in.
4. Laat minimaal 1 uur intrekken.
5. Rijg het vlees aan een sateprikker, afgewisseld met een stukje paprika.
6. Grill het vlees tot het rondom gekleurd is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 70 min., Marinade tijd: 1 uur

Keniaanse Chapati

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Kenia Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. volkorenmeel

75 ml. warm water

1/2 tl. zout

2 eetl. olie

Bereiding

1. Doe het zout met de bloem in een kom en voeg de kokosmelk toe.
2. Kneed het deeg goed door, minimaal 8 minuten.
3. Laat het deeg minimaal 2 uur afgedekt rijzen, op een warme plek.
4. Verdeel het deeg in 2-4 bolletjes en rol deze uit.
5. Afhankelijk van de doorsnede van de pan kun je kleine of grotere chapati's maken.
6. Rol ze uit tot ze nog maar een paar mm dik zijn.
7. Verhit een droge pan, en bak hierin de chapati's aan beide kanten licht bruin.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Rijstijd: 2 uur

Keniaanse Kokos Kipcurry

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Kenia	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui

1 rode peper

2 teentjes knoflook

3 cm gember

400 gr. tomatenblokjes

1 eetl. currypoeder

1 tl. komijnzaad

1 blik kokosmelk

olie

zout

peper

4 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne mix van de knoflook, gember, ui en peper.

2. Bak in wat olie, het uien mengsel aan.

3. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten aan.

4. Voeg de tomatenblokjes, kokosmelk en kip toe en breng aan de kook.

5. Voeg zout en peper toe naar smaak.

6. Laat op laag vuur de kip in 10-15 minuten gaar worden.

7. Garneer met verse koriander.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Kikkererwten met Wortel Tajine

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui

3 teentjes knoflook

olijfolie

zout

1 tl. gember

1 tl. kurkuma

3/4 tl. kaneel

1/2 tl. zwarte peper

1/2 tl. cayenne peper

1/2 tl. ras el hanout

3 eetl. peterselie of koriander

3 wortelen

kopje water

blik kikkererwten

1,5 eetl. honing

handje rozijnen

Bereiding

1. bak de ui en knoflook aan in wat olie, tot de ui glazig wordt

2. voeg de specerijen toe samen met de peterselie of koriander

3. Voeg het water toe, en de wortelen kook 25 minuten goed door

4. Als de wortelen gaar zijn voeg je de honing, kikkererwten en rozijnen toe

5. Als de kikkererwten warm zijn is de maaltijd in principe klaar, wel is het lekker als de rozijnen de tijd hebben gehad iets te wellen minuutje of 5-10 moet genoeg zijn

Eet Smakelijk!!

Kikkererwten Stoofpot I

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Blik kikkererwten

olijfolie

1/2 tl. kurkuma

1/2 tl. paprika

1/2 tl. komijn

1/2 tl. gember poeder

1/2 tl. kaneel

200 gr. tomaten in blokjes

1 rode ui

2 eetl. verse koriander

2 eetl. peterselie

zout

Peper

eetl. harissa (evt.)

Bereiding

1. Bak de ui aan in een pan met olie

2. Voeg de specerijen toe en de tomaten blokjes, en de kikkererwten

3. Voeg de harissa toe, en peper en zout naar smaak

4. Kook het geheel 15 minuten

5. Voeg de peterselie en koriander toe, roer door

Eet Smakelijk!!

Kip berbere

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl berbere
400 g tomatenblokjes uit blik
1 dl kippenbouillon
1 el citroensap
peper
zout
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak de kip rondom bruin in olie
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg berbere, tomaten, citroensap en bouillon toe en stoof 15 min.
4. voeg peper en zout naar smaak toe

Kip curry

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 tl komijn
2 kardemonzaadjes
1 kaneelstok
2 kruidnagels
½ tl chilipoeder
1 tl kurkuma
2 dl kippenbouillon
400 g tomatenblokjes uit blik
2 vastkokende aardappelen, in blokjes
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. Verhit olijfolie in een pan en voeg ui, knoflook, gember, komijn, kardemom, kaneel, kruidnagel, chilipoeder en kurkuma toe en roer goed door
2. voeg tomaten, kip en bouillon toe en laat het 30 min. zachtjes koken
3. voeg aardappelen toe en kook 15 min.
4. voeg koriander toe en kook nog 5-10 min.

Kip en Garnalen met Paprika

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Benin	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
100 gr. garnalen
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 groene paprika, in blokjes gesneden
1 gele paprika, in blokjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
200 gr. maismeel
2 dl. kippenbouillon
olijfolie
zout
peper

Bereiding

1. Bak in wat olijfolie de kippenbouten aan beide kanten aan.
2. Haal de bouten uit de pan en leg apart.
3. Voeg de ui toe en fruit deze 3 minuten aan.
4. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
- 5.
6. Voeg de bouillon en tomatenblokjes toe en breng aan de kook aan de uien.
7. Voeg de paprika toe en leg de kip weer terug in de pan.
8. voeg de garnalen toe.
9. Zet het vuur laag en stoof de kip in 40 minuten gaar.
10. Meng het maismeel met een deel van de bouillon tot het een pasta is zonder klontjes.
11. Kook ongeveer 10 minuten tot je een stevige pap hebt.
12. Vorm balletjes van de maispap en serveer met de kip en groente.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Kip Gesmoord in Olijven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui
olijfolie
1 teentje knoflook
1 tl. gember
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. komijn
1/2 tl. paprika
1/2 tl. kurkuma
2 eetl. peterselie
1 eetl. verse koriander
kopje water
kopje groene olijven
2 eetl. citroensap
zout naar smaak

Bereiding

1. Bak de kippenbouten an in de olie, aan beide kanten, en haal uit de pan
2. Maak een pasta van de specerijen en de knoflook, in vijzel of blender
3. Bak de ui aan in de olie
4. Voeg peterselie en koriander toe, samen met de olijven
5. Voeg de kippenbouten toe met het specerijen mengsel
6. Voeg genoeg water toe, zodat de kip niet aanbakt
7. Stoof het vlees in 45 minuten gaar
8. Voeg citroensap toe, en zout naar smaak

Eet Smakelijk!!

Kip in rode saus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ tl kruidnagel
1 tl kaneel
1 tl gember
1 tl chilipoeder
1 tl zwarte peper
zout
½ tl nootmuskaat
½ tl kardemom
½ kopje rode wijn
1 dl kippenbouillon
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. fruit ui en knoflook 5 min.
2. kruidnagel, gember, chilipoeder, kaneel, peper, nootmuskaat, kardemom en zout toe en bak 1 min.
3. voeg kip, bouillon, wijn en tomaten toe en kook zachtjes 45 min.
4. voeg koriander toe en kook nog 2 min.

Kip in Tomatensaus met Currypoeder

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Ingrediënten:

4 kippenpoten

1 ui ,gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

3,5 cm ,gember, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

2 tl. currypoeder

2-3 eetl. bloem

olie

zout

peper

Bereiding

1. Bak de kippenpoten even rondom aan, en haal uit de pan.
2. Bak de ui 2 minuten aan.
3. Voeg de knoflook en gember toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de currypoeder toe en bak 1 minuut.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de bloem toe voor de binding.
7. Voeg de kippenpoten toe.
8. Laat op laag vuur 30 minuten stoven.
9. Voeg eventueel extra water toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Kip Kedra

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 rode ui
1 kaneelstokje
1 cm gember
1/2 tl. kurkuma
olijfolie
2 eetl. peterselie
citroensap, van 1 citroen
zout
Peper

Bereiding

1. Bak de kip aan beide kanten aan in de olie, en haal daarna de kip uit de pan
2. Bak de ui en knoflook aan samen met de specerijen, zout en peper
3. Voeg de kip weer toe en laat 45 minuten zachtjes stoven
4. Voeg de peterselie en citroensap toe

Eet smakelijk!!

Kip Marrakesh

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 kleine zoet aardappel, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 klein blikjes kikkererwten
400 gr. tomatenblokjes
1/2 tl. komijn
1/2 tl. kurkuma
1/4 tl. kaneel
1/4 tl. zwarte peper
olie
zout
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui aan, tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook toe samen met de specerijen.
3. Voeg de aardappel, wortel en kikkererwten toe.
4. Voeg de kip toe samen met de tomatenblokjes en breng aan de kook.
5. Voeg eventueel extra water toe.
6. Laat op laag vuur in 25-30 minuten gaar stoven.
7. Voeg de laatste 5 minuten de verse peterselie toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Kip met aardappel en kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes, fijngehakt
1 grote aardappel, in blokjes
400 g kikkererwten uit blik
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl zwarte peper
½ tl chilipoeder
zout
2 el pindakaas
1 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak kip rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg knoflook, komijn, koriander, peper en chilipoeder toe en bak 30 sec.
4. voeg bouillon, zout en pindakaas toe en kook zachtjes 10 min.
5. voeg kikkererwten toe en warm goed door

Kip met amandelen

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Libië

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

200 gr. erwten

2 kopjes kippenbouillion

scheutje sherry

kopje amandelen

2 eetl. selderij

zout

1 ui

olijfolie

bloem

Bereiding

1. Bak de kippenbouten aan in de olie, aan beide kanten.
2. Haal de kip uit de pan en bak de ui aan.
3. Voeg de kip weer toe samen met de bouillon, sherry en selderij.
4. Stoof de kip in 40 minuten gaar.
5. Voeg de amandelen en erwten toe, en zout naar smaak.
6. Haal de kip uit de pan.
7. Bind de saus met wat bloem, tot het een mooie gladde saus is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kip met Amandelen - Specerijen en Rijst

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 tl. paprika

1 tl. komijn

1/2 tl. koriander

1/4 tl. piment

2 dl. kippenbouillon

1 kopje rijst

1 kopje vermicelli

1/2 kopje krenten

1/2 kopje amandelschaafsel

olijfolie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olijfolie.
2. Voeg de knoflook en rode peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de specerijen even aan, om de aroma's vrij te laten komen.
4. Voeg de kip toe en bak deze rondom aan.
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
6. Kook op laag vuur circa 10 minuten, de rijst moet bijna gaar zijn.
7. Voeg de vermicelli, krenten en amandelschaafsel toe.
8. Laat nog eens 5-10 minuten zachtjes stoven.
9. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Kip met Bakbananen en Tomaat

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Kameroen	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets, in stukjes gesneden
3 bakbananen, in plakjes van 1 cm gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 wortel, in stukjes gesneden
100 gr. sperziebonen, in stukjes van 2 cm gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 prei, in reepjes gesneden
1/2 tl. zwarte peper
3 eetl. verse selderij, fijngehakt
2 eetl. peterselie, fijngehakt
1 eetl. basilicum, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Verhit de olie en bak hierin de bakbananen aan beide kanten bruin, laat daarna de bakbananen uitlekken op wat keukenpapier.
2. Bak in de olie de ui, knoflook en gember aan.
3. Voeg de wortel, sperziebonen en tomatenblokjes toe, breng aan de kook.
4. Voeg de kipstukjes toe, en bak rondom aan.
5. Voeg eventueel een beetje water toe.
6. Voeg de paprika toe en laat het geheel 10 minuten stoven in een afgedekte pan.
7. Voeg de verse basilicum en prei toe en maak op smaak met peper en zout.
8. Laat nog eens afgedekt 10 minuten stoven en voeg de peterselie en selderij toe.
9. Stoof 2 minuten mee en serveer met de bakbananen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Kip met bloemkool en sperziebonen

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 g kipfilet, in blokjes
1 tl gember
1 tl kaneel
1 tl kerriepoeder
1 tl komijn
2 tl suiker
zout
peper
400 g tomatenblokjes uit blik
½ kleine bloemkool, in roosjes
200 g sperziebonen, in stukjes
2 vastkokende aardappels, in blokjes
400 g kikkererwten uit blik
2 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg kaneel, gember, kerriepoeder en komijn toe en bak 1 min.
3. voeg kip, bouillon, suiker, tomaten, zout en peper toe en kook zachtjes 30 min.
4. voeg bloemkool en sperziebonen toe en kook 15 min.
5. voeg kikkererwten toe kook nog 5 min.

Kip met Boerenkool en Pinda's

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zambia	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden
200 gr. boerenkool (diepvries)
100 gr. spitskool. in reepjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 kopje pinda's
olie
zout

Bereiding

1. Maak een fijn peder van de pinda's in de vijzel.
2. Bak de ui aan in wat olie, en voeg daarna de knoflook toe.
3. Voeg de kipfilet toe en bak rondom aan.
4. Voeg de pinda's toe en de tomatenblokjes.
5. Voeg 1 kopje water toe en breng aan de kook.
6. Zet het vuur laag en voeg de boerenkool en spitskool toe.
7. Laat 20-25 minuten afgedekt stoven.
8. Laat inkoken tot er een dikke saus ontstaat.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Kip met Champignons in droge Witte Wijn

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Libië

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

250 gr. champignons, in plakjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 dl. kippenbouillon

olie

zout

0,5 dl. droge witte wijn

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kipfilet toe en bak rondom aan.
4. Voeg de champignons toe samen met de bouillon.
5. Breng aan de kook.
6. Laat daarna op laag vuur 10 minuten stoven.
7. Voeg de wijn toe, en kook nog eens 10 minuten door.
8. Voeg de peterselie toe en maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Kip met courgette

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
1 tl komijn
1 tl koriander
1 kaneelstokje
400 g tomatenblokjes uit blik
1 courgette, in blokjes
100 ml bouillon
400 g kikkererwten uit blik
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak kipfilet, ui en knoflook goudbruin
2. voeg komijn, koriander en kaneel toe en bak zachtjes 1 min.
3. voeg tomaten, courgette en bouillon toe en laat 10 min. zachtjes koken
4. voeg kikkererwten toe en kook 5 min.
5. serveer met de koriander

Kip met courgette en kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortels, in plakjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
1 courgette, in plakjes
200 g kikkererwten, uit blik
2 cm gember, fijngehakt
1 tl paprika
1 tl komijn
½ tl oregano
½ tl chilipoeder
½ tl kurkuma
200 ml bouillon
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el citroensap

Bereiding

1. kip goudbruin bakken en apart leggen
2. ui, knoflook, gember, bleekselderij en wortel bakken tot ze gaar zijn
3. paprika, komijn, oregano, chilipoeder en kurkuma toevoegen en 30 sec. bakken
4. voeg kip, tomaten, bouillon en courgette toe en kook zachtjes 10 min.
5. voeg kikkererwten toe en kook zachtjes nog 5 min.
6. roer citroensap erdoor

Kip met courgette en wortel

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl paprika
1 tl komijn
½ tl oregano
½ tl chilipoeder
½ tl kurkuma
2 wortels, in plakjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
200 g tomatenblokjes uit blik
200 g kikkererwten uit blik
1 courgette, in blokjes
1 el citroensap
1 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak kip rondom bruin
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg paprika, komijn, oregano, chilipoeder, kurkuma, wortels en bleekselderij toe en bak 1 min.
4. voeg passata, courgette en bouillon toe en kook zachtjes 10 min.
5. voeg kikkererwten en citroensap toe en kook nog 5 min.

Kip met harissa en champignons

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes

1 ui, fijngehakt

1 tl koriander

1 tl komijn

3 tl harissa

zout

250 g champignons, in plakjes

1 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak de kip rondom bruin
2. voeg ui en champignons toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon, koriander, komijn, harissa en zout toe en kook zachtjes 10-15 min.

Kip met harissa en honing

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
4 el amandelen, gehakt
300 g kipfilet, in blokjes
3 tl harissa
1 tl komijn
1 tl kaneel
1 el honig
400 g tomatenblokjes uit blik
1 dl kippenbouillon
400 g kikkererwten

Bereiding

1. bak amandelen in olijfolie bruin
2. verwijder amandelen en voeg ui, knoflook en kip toe en bak 10 min.
3. voeg tomaten, harissa, bouillon, honing, komijn en kaneel toe en kook zachtjes 15 min.
4. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.
5. serveer met amandelen

Kip met harissa en kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
1 tl koriander
2 tl harissa
2 tomaten, in blokjes
2 tl bruine suiker
2 dl kokosmelk
400 g kikkererwten uit blik
zout
peper
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak kip in olijfolie rondom bruin
2. voeg ui, knoflook toe en bak 3 min.
3. voeg komijn, koriander, harissa, tomaten, suiker, zout en peper toe en kook zachtjes 10 min.
4. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.
5. serveer met koriander

Kip met harissa en tomaat

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets
2 tl harissa
1 el olijfolie
1 tl oregano
200 g cherry tomaten
handvol olijven
1 paprika, in reepjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. wrijf de kip in met olie, harissa en oregano
3. doe de kip in een braadslee en bedek met folie, bak 5 min.
4. verwijder de folie en voeg paprika, tomaten en olijven toe, bak 20-25 min. tot de kip gaar is

Kip met honing

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl nootmuskaat
1 tl kaneel
1 tl kurkuma
1 tl gember
zout
½ tl zwarte peper
2 tl tomatenpuree
1 el honing
2 el verse, gehakte koriander
2 dl kippenbouillon

Bereiding

1. fruit ui en knoflook 5 min. in olijfolie
2. voeg nootmuskaat, kaneel, kurkuma, gember, zout en peper toe en bak 1 min.
3. voeg kippenbouillon en kip toe en kook zachtjes 40 min.
4. haal de kip uit de pan en voeg tomatenpuree en honing toe en laat 5 min. koken tot de saus dik is
5. voeg kip weer toe en verwarm goed door

Kip met kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl kerriepoeder
zout
200 g tomatenblokjes uit blik
400 g kikkererwten uit blik
2 el pindakaas
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak ui, knoflook en kip goudbruin
2. voeg kerriepoeder, zout, tomaten en pindakaas toe en kook 5 min.
3. voeg kikkererwten en koriander toe en kook nog 5 min.

Kip met Kikkererwten en Harissa

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet
1 blik kikkererwten
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
1 tl. harissa
1/2 tl. ras el hanout
1/4 tl. piment
1 dl. kippenbouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak in de olie de ui glazig.
2. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut.
3. Voeg de ras el hanout en piment toe.
4. Voeg de tomatenpuree toe, en bak deze even aan, om te ontzuren.
5. Bak de kip rondom aan.
6. Voeg de bouillon toe, samen met de harissa en breng aan de kook.
7. Zet het vuur laag en laat de kip in 15-20 minuten garen.
8. Voeg de laatste 10 minuten de kikkererwten toe.
9. Laat de saus een beetje indikken.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Kip met kikkererwten en Olijven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
2 tl paprika
1 tl. komijn
1 tl. gember
1 tl. kurkuma
1 tl. kaneel
zwarte peper
olijfolie
3 teentjes knoflook
1 ui
1 glas witte wijn
1 citroen
150 gr. olijven
100 gr. kikkererwten
handje rozijnen
2 kopjes kippen bouillion
2 eetl. verse koriander
2 eetl. peterselie

Bereiding

1. Bak de kippenbouten aan, an beide kanten, totdat ze bruin kleuren
2. Haal uit de pan en zet apart
3. Bak de ui en knoflook aan
4. Voeg de kip weer toe, samen met de specerijen
5. Voeg de witte wijn toe, samen met de partjes citroen en olijven, kikkererwten, rozijnen en de bouillion
6. Bedek de pan, en laat de kip op een middelgrote pit, in 45 minuten gaar stoven
7. Meng de verse koriander en peterselie erdoor, en serveer meteen

Eet Smakelijk!!

Kip met Kruiden-Noten korst uit de Oven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

2 eetl. amandelschaafsel

1 tl. komijnzaad

2 eetl. sesamzaad

1/2 tl. zwarte peper

1 eetl. tijm

2 eiwitten, opgeklopt

olie

zout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Rooster in een droge pan het amandelschaafsel, de sesamzaad en het komijnzaad.
3. Voeg de tijm toe en maak ze daarna fijn in een vijzel.
4. Plaats het specerijen mengsel in een bakje en meng de peper en zout er doorheen.
5. In een ander bakje klop je de eiwitten op.
6. Haal de kipstukjes eerst door het eiwit en daarna door het specerijen mengsel.
7. Bak ze dan rondom aan in een pan.
8. Als ze licht gekleurd zijn, haal je ze uit de pan en doe je ze in een ovenschaal.
9. Laat in 12-15 minuten gaar worden.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Kip met nigella

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, in halve ringen
2 teentjes knoflook
1 el nigella zaadjes (wordt ook wel kalonjizaad genoemd)
zout
1 tl kurkuma
½ tl zwarte peper
1 kaneelstok
2 el verse, gehakte koriander
2 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg kip, nigella, kurkuma, peper, kaneel, koriander, kip en bouillon toe en laat zachtjes 45 min. Koken

Kip met olijven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
1 tl kaneel
1 tl kurkuma
1 tl paprika
1 paprika, in stukjes
1 tl zwarte peper
2 el citroensap
10 groene olijven zonder pit
2 dl bouillon
2 el fijngehakte, verse koriander

Bereiding

1. kip samen met kaneel, kurkuma, paprikapoeder en peper in een kom leggen en een paar uur laten staan
2. Kip in olijfolie rondom bruin bakken
3. voeg ui, knoflook en paprika toe en 5 min. bakken
4. voeg olijven, koriander, citroensap en bouillon toe en laat 45 min. zachtjes stoven

Kip met Olijven en Koriander

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 kopje zwarte olijven, gehalveerd

1 tl. kurkuma

olie

zout

peper

2 eetl. verse koriander, fijngehakt

1 eetl. citroensap

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook toe en bak 3 minuten.

3. Voeg de kurkuma toe, bak 1 minuut, zodat de aroma's vrij komen.

4. Voeg de kip toe en bak rondom aan.

5. Voeg 1/2 kopje water toe, samen met de koriander en breng aan de kook.

6. Laat 5 minuten stoven, op laag vuur.

7. Voeg de olijven en het citroensap toe en laat nog 10minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Kip met Olijven en Paprika

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
1 rode peper, fijngehakt
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 kopje groene olijven
1/2 tl. kaneel
1 tl. gember
1 tl. kurkuma
1 tl. paprikapoeder
1/2 tl. peper
1 eetl. citroenschil, geraspt
1 eetl. citroensap
1 dl. kippenbouillon
1-2 eetl. maismeel
olie
zout
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Marineer de kip, door deze in te wrijven met de specerijen en 1 uur koel weg te zetten.
2. Bak de kip aan in wat olie.
3. Voeg de ui, peper en paprika toe, bak 5 minuten.
4. voeg de bouillon en koriander toe, samen met de citroenschil, olijven en het citroensap.
5. Laat de kip in 40 minuten gaar stoven.
6. Bind de saus licht met wat maismeel.

eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min., Marinade 1 uur

Kip met Olijven I

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie
2 kippenbouten
3 teentjes knoflook
1 ui
1 cm gember
1/2 tl. kurkuma
1/2 tl. paprika
zout
peper
200 gr. tomaten blokjes
1 eetl. peterselie
1 eetl. verse koriander
citroensap, van 1 citroen
kopje groene olijven

Bereiding

1. Bak de kip aan beide kanten aan in de olie, en haal daarna de kip uit de pan
2. bak de knoflook, ui, gember, kurkuma, paprika met zout en peper aan voor 5 minuten
3. Voeg de kip weer toe, samen met de tomaten, peterselie, koriander en citroensap
4. Bedek de pan en laat het 40 minuten stoven
5. Voeg de olijven toe en kook nog eens 5 minuten

Eet Smakelijk!!

Kip met Paprika in Walnotensaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 sneetjes brood, in stukjes gesneden (Zonder de randen)
2 kopjes walnoten
2,5 dl. kippenbouillon
1 tl. koriander
2 eetl. olijfolie
zout

Bereiding

1. Leg de stukjes brood in een kommetje en bedek met water.
2. Laat 30 minuten weken.
3. Maak in de blender een fijne mix van de walnoten.
4. Laat het brood uitlekken, en voeg het brood toe aan de walnoten.
5. Voeg ook de koriander en knoflook en zout toe.
6. Mix ook het brood tot een fijne massa.
7. Plaats het walnoten mengsel in een hapjespan en roer de bouillon er doorheen.
8. Breng aan de kook en laat daarna op lag vuur, rustig indikken.
9. Bak in de tussentijd de ui en de paprika 10 minuten aan.
10. Voeg de kip toe en bak rondom aan in wat olie en zet apart.
11. Als de saus een mooie dikte heeft, voeg je de kip en paprika toe.
12. Laat nog eens 8-10 minuten sudderen en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Kip met Pastinaak en Maïs in Pindasaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 kippenbouten
1 pastinaak, in stukjes gesneden
120 gr. spinazie
1 wortel, in stukjes gesneden
1 zoete aardappel, in stukjes gesneden
100 gr. okra's
1 blikje maïs
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
4 eetl. pindakaas
2 tl. paprika
1/2 tl. kaneel
olie
zout

Bereiding

Bak de kippenbouten aan beide kanten aan, en zet apart.
Bak de ui in een beetje olie tot deze glazig is.
Voeg knoflook en peper toe.
Voeg de tomatenpuree toe, samen met de specerijen.
Voeg de tomatenblokjes toe met een beetje water en breng aan de kook.
Voeg de pindakaas toe en roer goed door.
Plaats de kippenbouten terug in de pan.
Voeg de groenten toe (Behalve de maïs).
Zet het vuur laag en laat 30 minuten stoven.
Voeg de maïs toe en laat nog eens 10 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kip met pindasaus

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl chilipoeder
zout
peper
2 dl kippenbouillon
300 g zoete aardappelen, in blokjes
200 g tomatenblokjes uit blik
3 el pindakaas

Bereiding

1. bak de kip rondom bruin
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg peper, zout, chilipeper, tomaten, aardappelen en bouillon toe en laat 15 min. zachtjes koken
4. voeg pindakaas toe en roer goed door en kook nog 2-3 min.

Kip met sperziebonen I

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl paprika
3 tl ras el hanout
2 el citroensap
400 g tomatenblokjes uit blik
250 g sperziebonen, gehalveerd
2 tl marjoraan
2 el geroosterd amandelschaafsel
1 dl groentebouillon
zout
peper

Bereiding

1. bak ui 5 min. in olijfolie
2. voeg knoflook toe en bak 1 min.
3. voeg paprika, ras el hanout, citroensap, tomaten en kip toe en kook zachtjes 20 min.
4. kook ondertussen de boontjes beetgaar en voeg samen met de marjoraan toe aan de kip
5. laat nog 5 min. sudderen en serveer met de amandel

Kip met sperziebonen II

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 g kipfilet, in blokjes
250 g sperziebonen
1 ui, fijngehakt
1 el honing
400 g tomatenblokjes uit blik
1 tl kaneel
1 tl paprika
1 tl komijn
zout
peper
2 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak kip rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg kaneel, paprika en komijn toe en bak 1 min.
4. voeg tomaten, bouillon, sperziebonen en honing toe en kook zachtjes 15 min.

Kip met spinazie

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
400 g tomatenblokjes, uit blik
400 g diepvriesspinazie
1 dl bouillon
½ tl chilipoeder
1 tl tijm
1 tl zwarte peper
1 tl koriander
1 tl komijn
zout
3 el pindakaas

Bereiding

1. bak kip in olijfolie goudbruin.
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg tomaten, chilipoeder, komijn en koriander toe en roer goed door, bak 5 min.
4. voeg spinazie, bouillon, tijm, pindakaas, zout en peper toe en laat 10-15 min. zachtjes koken

Kip met Venkel en Kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 tl. komijn
1 tl. paprika
1/4 tl. chili poeder
2 kippenbouten
olijfolie
1 venkelknol
1 ui
kruidenbouillon
2 eetl. citroensap
1 blik kikkererwten
2 eetl. verse peterselie / koriander
1 eetl. geraspte citroenschil

Bereiding

1. Wrijf de kippenbouten in met de specerijen
2. Bak de bouten aan in wat olie, tot ze aan beide kanten een kleurtje krijgen, en haal uit de pan
3. Voeg de gesnipperde ui toe, en bak tot deze glazig is
4. Voeg de venkel, in reepjes toe, en bak deze even aan
5. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook, voeg nu ook de kip weer toe
6. Voeg citroensap toe
7. Voeg de kikkererwten toe en stoof het geheel in 45 minuten gaar
8. Voeg de peterselie of koriander toe, samen met de geraspte citroenschil

Eet Smakelijk!!

Kip met Vijgen en Pistachenoten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 dl. kippenbouillon
1 laurierblad
1/4 tl. kaneel
1/4 tl. kruidnagel
1/2 tl. kardemom
1 tl. komijn
sap van 1 sinaasappel
1 kopje gedroogde vijgen, in stukjes gesneden
handjevol pistachenoten
handjevol amandelvlokken
1/2 kopje verse koriander, fijngehakt
1/2 kopje verse peterselie, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook, gember en peper toe, en bak nog eens 2 minuten.
3. Voeg de specerijen toe, bak deze 2 minuten aan.
4. Voeg de bouillon en tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
5. Roer de kip er doorheen, zet het vuur laag en laat lekker stoven.
6. Voeg het sinaasappelsap toe, samen met de vijgen, verse kruiden en noten.
7. Laat nog circa 20 minuten sudderen zodat de kip gaar is.
8. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Kip met wortel en kikkererwten

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
4 wortels, in schijfjes
1 ui, in ringen
2 tl ras el hanout
400 g kikkererwten uit blik
200 g tomatenblokjes uit blik
1 dl kippenbouillon
2 el verse, gehakte koriander
zout

Bereiding

1. bak de kip in olijfolie goudbruin en houd apart
2. doe ui en wortel in de pan en bak 5 min.
3. voeg ras el hanout toe en bak 30 sec.
4. voeg tomaten en bouillon toe
5. voeg kip toe en stoof 40 min.
6. voeg kikkererwten, zout en koriander toe en laat nog 5 min. zachtjes koken

Kip met zoete aardappel

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
1 ui, fijngehakt
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortels, in plakjes
400 g zoete aardappel, in blokjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
2 tl tomatenpuree
1 tl gember
2 tl oregano
1 tl chilipoeder
2 dl kippenbouillon
zout

Bereiding

1. bak kip rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg de rest van de ingrediënten toe en kook zachtjes 20 min.

Kip met Zoete Aardappel - Aubergine en Tomaat

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, gesneden
1 aubergine, gesneden
1 zoete aardappel, gesneden
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
4 lente-uitjes, fijngesneden
2 laurierbladeren
1 dl. bouillon
1/2 limoen
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree toe.
4. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, laurierblad en de helft van de lente-ui toe en breng aan de kook.
5. Voeg de groenten en de kip toe.
6. Laat op laag vuur 35 minuten stoven.
7. Voeg het limoensap toe, samen met de helft van de lente-ui, en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Kip met Zwarte Ogen Bonen en Avocado Salsa

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, gesneden

1 blik zwarte-ogen bonen

1 rode paprika, gesneden

1 ui, gesnipperd

1 rode peper, fijngehakt

1/2 tl. fenegriek

olie

zout

3 lente-uitjes, gesneden

2 eetl. citroensap

Ingrediënten Salsa:

1 avocado, gesneden

1/2 courgette, gesneden

1 ui, gesnipperd

10 radijsjes, fijn gesneden

1 tl. selderijzaad

olijfolie

zout

4 lente-uitjes, gesneden

Bereiding

1. Wrijf de kipfilet in met de olie, citroensap, peper en zout.

2. Laat minimaal 2 uur marineren in de koelkast.

3. Bak in een beetje olie de ui glazig.

4. Voeg de kipfilet met de marinade toe.

5. Voeg de paprika toe.

6. Voeg de fenegriek, bonen en lente-ui toe.

7. Laat 10-15 minuten bakken.

8. Maak op smaak met zout.

9. Meng in een kom de ingrediënten voor de salsa goed door elkaar.

10. Serveer de kip samen met de avocado salsa.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min., Marinade: 2 uur

Kip MWamba met Tomaat en Pindakaas

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Democratisch Republiek Congo	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 bakbananen, in schuine plakjes van 1cm dik gesneden
400 gr. tomatenblokjes
2 eetl. pindakaas
1/4 tl. cayennepeper
1/4 tl zwarte peper
1/4 tl. nootmuskaat
boter
zout

Bereiding

1. Giet ruim olie in een anti aanbakpan, laat de olie goed het worden en bak dan de bakbananen aan beide kanten aan tot deze bruin kleuren.
2. Haal uit de pan en leg op een keukenpapiertje om van het vet te ontdoen.
3. Bak nu de ui aan, en voeg de specerijen toe.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
5. Voeg de kip toe, samen met de pindakaas, en laat op laag vuur, afgedekt 15 minuten stoven.
6. Serveer met de gebakken bakbananen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Kip pinda stoofpot

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes

1 ui, fijngehakt

1 tl chilipoeder

½ tl nootmuskaat

1 tl bruine suiker

zout

2 paprika's, in stukjes

200 g tomatenblokjes uit blik

2 el pindakaas

1 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak in olijfolie kip rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg chilipoeder, nootmuskaat, suiker, zout, paprika's, tomaten, pindakaas en bouillon toe en stoof 15 min.

Kip Pindastoofpot met Ei

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 dl. kippenbouillon
2 eetl. pindakaas
2 eieren, zacht gekookt
1/2 tl. zwarte peper
1 eetl. tijm
olie
zout
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in wat olie de kippenbouten aan beide kanten aan en haal uit de pan.
2. Bak in diezelfde pan de ui, knoflook en peper 5 minuten aan.
3. Voeg de tomatenblokjes, bouillon en tomatenpuree toe en breng aan de kook.
4. Roer de pindakaas er doorheen en zet het vuur laag.
5. Voeg de kippenbouten weer toe.
6. Voeg de tijm toe en eventueel zout en peper naar smaak.
7. Laat de kip 40 minuten stoven.
8. Kook ondertussen de eieren, en snijd deze in partjes.
9. Serveer de kippenbout met de saus, er overheen de eieren en verse peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Kip Tajin met kikkererwten en Olijven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets
2 teentjes knoflook
1/2 tl. kurkuma
1/4 tl gember
olijfolie
zout
peper
1 ui
1 kop kikkererwten
1/2 tl. paprika poeder
1/2 kop olijven
2 eetl. peterselie
sap van 1 citroen

Bereiding

1. Snij de kip in stukjes
2. Wrijf de kip in met een mengsel van knoflook, kurkuma en gember en olie
3. Maak op smaak met peper en zout, en marineer 1 uur
4. Doe olie in de pan en bak de kip aan, samen met de helft van de ui
5. Breng aan de kook en voeg de kikkererwten en paprikapoeder toe
6. Bedek de pan en laat zo'n 30 minuten stoven
7. Voeg de andere helft van de ui toe, samen met de olijven en citroensap
8. Laat de suus wat indikken, en serveer

Eet Smakelijk!!

Kip uit Rwanda

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Rwanda	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

olie

1 ui

200 gr. tomaten blokjes

2 eetl. gehakte selderij

zout

1 rode peper, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de kip aan beide kanten aan, en haal uit de pan.

2. Voeg de ui toe en bak goudbruin.

3. Voeg de kippenbouten weer toe en ook de tomaten.

4. Voeg de selderij toe met de peper en het zout, en stoof het geheel op laag vuur voor 45 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Kipcurry met Garnalen

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Madagaskar	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie
2 kipfilets
1 ui
1 tl. kurkuma
1 eetl. kerriepoeder
zout
2 teentjes knoflook
2 cm gember
1 eetl. tijm
1 eetl. verse koriander
1 eetl. peterselie
400 gr. tomatenblokjes
10 garnalen
200 gr. kokosmelk
citroensap

Bereiding

1. Verhit olie in een pan, en bak de kip (in stukjes) aan alle kanten bruin
2. Voeg knoflook, ui en gember toe, bak tot de ui glazig is
3. Doe de kurmkuma en currypoeder in een bakje en meng met een klein eetje water, tot een pasta
4. Voeg de pasta toe aan de kip en kook 2 minuten
5. Voeg de tijm, peterselie, tomaten toe en zout naar smaak
6. Roer af en toe door, laat de smaken gedurende 15 minuten inkoken
7. Voeg kokosmelk en garnalen toe, bak tot de garnalen rose kleuren
8. Garneer met verse koriander en citroensap

Eet Smakelijk!!

Kipcurry Potje

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kip filets

1 ui

1 teentje knoflook

400 gr. tomatenblokjes

blikje tomaten puree

1 tl. kerrie masala

1 tl. koriander

1/2 tl. venkel

1 kaneelstokjes

zout

kopje rode wijn

3 aardappelen

Bereiding

1. Fruit de ui en knoflook aan in wat olie
2. Voeg de specerijen toe, bak 2 minuten
3. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe
4. Voeg de kip in stukjes toe, met de rode wijn
5. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 40 minuten stoven
6. Voeg eventueel nog wat wijn toe, of vocht in de vorm van water

Eet Smakelijk!!

Kipfilet met Olijven uit de Oven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
100 gr. groene olijven, fijngehakt
1 dl. kippenbouillon
1/2 tl. komijn
1 tl. paprika
1/4 tl. cayennepeper
1/4 tl. peper
zout
2 eetl. bloem
2 eetl. olie
2 eetl. citroensap
1 citroen, in dunne plakjes gesneden
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Verwarm de heteluchtoven voor op 160oC.
2. Maak een mengsel van de bloem, peper en zout, wrijf de kip hiermee in.
3. Bak de kip rondom kort aan in wat olie, en haal van het vuur.
4. Bak de ui, knoflook 3-5 minuten aan.
5. Voeg de specerijen toe, en bak 2 minuten mee.
6. Voeg de kippenbouillon en het citroensap toe en breng aan de kook.
7. Leg de kipfilets in een ovenschaal, bedek met citroen plakjes en giet het kruiden bouillon mengsel er overheen.
8. Bak 40 minuten op 160oC, afgedekt met aluminiumfolie.
9. Voeg de olijven toe, en bak nog 5 minuten mee. (zonder het aluminiumfolie)
10. Garneer met verse peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min

Kippenbout met aardappelen en olijven

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui
3 teentjes knoflook
2 cm gember
zout naar smaak
1 tl. kurkuma
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. witte peper
blokje kippenbouillion
1/4 kopje peterselie
1/4 kopje verse koriander
1/2 kop olijven
3 aardappelen
1 citroen

Bereiding

1. Bak de ui, knoflook, gember en specerijen aan in de pan
2. Voeg de kippenbouten toe, met kippenbouillion en water
3. Stoof het geheel zo'n 20 minuten
4. Voeg nu de aardappelen in kleine stukjes toe en de olijven
5. Voeg de citroen toe in partjes
6. Laat het geheel nog een 25 minuten stoven, zodat de aardappel gaar is en de kip ook

Eet Smakelijk!!

Kippenbout met groentestoofpot en rijst

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Burkina Faso	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
400 gr. tomatenblokjes
1/4 witte kool, in reepjes gesneden
1 aubergine, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 dl. kippenbouillon
200 gr. rijst
peper
zout

Bereiding

1. Bak de kippenbouten in wat olie aan beide kanten aan.
2. Voeg de ui en knoflook toe en bak 3 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes toe, met de aubergine en bouillon.
4. Breng aan de kook en voeg de rijst toe.
5. Voeg de wortel toe en laat 30 minuten stoven.
6. Voeg de koolreepjes toe en stoof nog eens 10 minuten.
7. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Kippenbout met Knoflook en Gember

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Madagaskar	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
5 cm geraspte gember
6 teentjes knoflook
olie
zout naar smaak

Bereiding

1. Mix in blender of vijzel de knoflook en gember fijn en voeg wat zout toe
2. Wrijf de kip in met het mengsel van knoflook en gember
3. Verhit olie in de pan en bak de kip aan beide kanten aan
4. Voeg een kopje water toe en laat de kip op laag vuur in 45 minuten gaar stoven (voeg eventueel tussendoor nog een beetje water toe)

Eet Smakelijk!!

Kippenbout met linzen

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Marokkaans

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

1 ui

olijfolie

zout

peper

1 tl. gember

2 tl. ras el hanout

3/4 tl. kurkuma

blikje linzen

1 eetl. fenegriekzaad (fijn gemaakt in vijzel)

snufje saffraan

3 eetl. verse koriander

3 eetl. peterselie

water

Bereiding

1. Meng de kip met de ui, olijfolie, zout, peper, gember, kurkuma, ras el hanout en zet dit een uurtje gekoeld weg om in te laten trekken

2. Verhit olie in een pan en voeg de kip met specreijen toe en bak aan beide kanten aan

3. Voeg de fenegriekzaad, saffraan, peterselie, koriander, linzen en een paar kopjes water toe

4. Dek de pan af en laat op matig vuur 45 minuten pruttelen

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Kippenbout met Olijven en Aardappel

Menugang Kippgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Algerije

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

250 gr. aardappelen, in stukjes gesneden

1 ui, gsnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 kopje groene olijven

2 tl. paprika

1 tl. kurkuma

2 dl. groentebouillon

olie

zout

2 eetl. citroensap

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de kippenbouten en bouillon toe en breng aan de kook.

4. Voeg de specerijen, olijven en aardappelen toe.

5. Laat 35 minuten op laag vuur stoven.

6. Voeg het citroensap toe en maak op smaak met zout.

7. Laat nog 8-10 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kippenbout met Spruitjes en Wortel

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
150 gr. spruitjes, schoongemaakt
1 wortel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 eetl. baharat
olijfolie
zout
1 dl. kippenbouillon
1/2 kopje rozijnen
2 eetl. verse munt, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak de baharat even aan.
4. Bak de kippenbout aan beide kanten even aan.
5. Voeg de bouillon toe, samen met de wortel, breng aan de kook.
6. Laat 30 minuten stoven.
7. Voeg eventueel extra water toe.
8. Keer de kippenbout een enkele keer.
9. Voeg de spruitjes, rozijnen en zout naar smaak toe.
10. Stoof nog eens 15 minuten.
11. Voeg de munt toe, en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kippenbout met Wortel - Tomaat en Olijven

Menugang Kipgerechten

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken Algerije

Type Kip

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

1 grote wortel, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

1/2 kopje groene olijven

1/2 tl. piment

1/2 tl. gember

1/2 tl. zwarte peper

olie

zout

2 eetl. citroensap

4 eetl. verse koriander, fijngehakt

3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui in wat olijfolie 3 minuten aan.

2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.

3. Bak de specerijen aan, zodat de aroma's vrij komen.

4. Voeg de tomatenblokjes en citroensap toe en breng aan de kook.

5. Voeg de kippenbouten en wortel toe.

6. Zet het vuur laag en laat 30 minuten stoven.

7. Voeg eventueel extra water toe.

8. Voeg de olijven, peterselie en koriander toe en stoof nog eens 10 minuten.

9. Zorg dat het vocht wat indampt, zodat je een stevige saus hebt.

10. Maak op smaak met zout.

11. Je kunt op het laatst de kippenbouten uit de pan halen en de saus nog wat binding geven met een beetje bloem of maizena.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kippenbouten met Verse Kruiden

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Kameroen	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 prei, in reepjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 dl. groentebouillon
arachideolie
4 eetl. verse peterselie
3 eetl. verse selderij
zout

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook en gember toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kippenbouten toe en bak deze aan beide kanten even aan.
4. Voeg de prei toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
5. Voeg de peterselie en selderij toe.
6. Laat 40 minuten in een afgedekte pan stoven.
7. Voeg eventueel nog zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Kippensoep met Bleekselderij en Mangochutney

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, gesneden
1 bleekselderij, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
4 dl. kippenbouillon
1 eetl. currypoeder
1 tl. kurkuma
1/2 tl. chilipoeder
5 eetl. mangochutney
4 eetl. verse koriander, fijngehakt
olie
zout

Bereiding

1. Breng de kippenbouillon aan de kook.
2. Pocheer de kipfilet hierin, circa 8 minuten.
3. Bak in een andere pan de ui glazig, in een beetje olie.
4. Voeg de knoflook en bleekselderij toe.
5. Voeg de specerijen toe.
6. Haal met een schuimspaan de kip uit de bouillon en zet apart.
7. Voeg de ui en bleekselderij toe aan de bouillon.
8. Doe de helft van de kipfilet en de mangochutney in de blender en maak er een gladde massa van.
9. Voeg de kip en mangochutney weer toe aan de bouillon.
10. Voeg ook de koriander toe.
11. Verwarm nog 5 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Kipschotel

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 grote aardappel in blokjes
2 wortels, in plakjes
400 g kikkererwten uit blik
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl zwarte peper
½ tl chilipoeder
zout
200 ml bouillon
2 el pindakaas
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. kip, ui, knoflook, aardappel en wortel 5 min. bakken in olijfolie
2. voeg komijn, koriander, peper, chilipoeder en zout toe en bak 30 sec.
3. bouillon toevoegen en 30 min. zachtjes koken
4. voeg kikkererwten en pindakaas toe en roer goed door
5. 10 min. zachtjes koken
6. serveren met koriander

Kipstoofpot met Okra's

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet
300 gr. okra's (vers of diepvries)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikjes tomatenpuree
1/2 tl. zwarte peper
1 tl. bazaar
2 eetl. citroensap
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Bak de specerijen even aan.
4. Bak de tomatenpuree even aan.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de kip toe, samen met de okra's, en laat 30 minuten op laag vuur stoven.
7. Voeg het citroensap toe en maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Klassiek Egyptische Kip met Bier

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

1/2 flesje bier

1 tl. komijn

1/2 tl. koriander

1/2 tl. chilipoeder

olie

zout

Bereiding

1. Meng het bier met de specerijen en zout, en marineer de kip hier 2 uur in, bewaar in de koelkast.
2. Bak de ui 2 minuten aan in wat olie, en voeg de knoflook toe.
3. Voeg de gemarineerde kipfilet toe, met de marinade.
4. Laat het vocht wat inkoken, en bak de kip gaar in 15 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Marinade: 2 uur

Knoedels met Lamsvlees - Tomaat - Dadel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem

100 ml. water

1 zakje gist

1/2 tl. zout

1/2 tl. suiker

2 eetl. olijfolie

Ingrediënten:

300 gr. schapenvlees, in stukjes gesneden

2 uien, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

12 dadels, ontpit en gehalveerd

2 dl. groentebouillon

1 tl. anijszaad

1 tl. komijn

1 tl. kaneel

olie

zout

Bereiding

Deeg:

1. Om het deeg te maken, doe je de ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed 8-10 minuten flink door.
2. Daarna laat je het in een kom, minimaal 1 uur rijzen.
3. Verdeel het deeg daarna in balletjes van 3-4 cm doorsnede.

Bereidingswijze:

1. Verhit een beetje olie en bak daarin het schapenvlees rondom aan.
2. Voeg de ui toe en bak deze 3 minuten.
3. Voeg de knoflook toe.
4. Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
5. Voeg de specerijen en dadels toe.
6. Laat daarna op laag vuur 40 minuten sudderen.
7. Maak op smaak met zout.
8. Breng in een andere pan 1 liter water aan de kook, en voeg hier een bouillonblokje aan toe.
9. Voeg dan de knoedels toe en kook deze in een afgedekte pan 30 minuten.
10. Haal uit de pan.
11. Giet de schapensaus over de knoedels.

Eet Smakelijk!!

Knoedels met Lamsvlees - Tomaat - Dadel

Bereidingstijd: 75 min.

Koude Groentecurry

Menu	gang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken		Zuid-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron		http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 groene paprika, in stukjes gesneden
2 wortelen, in stukjes gesneden
1 broccoli, in roosjes
1 potje witte bonen in tomatensaus
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1,5 eetl currypoeder
1 dl. groentebouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui, knoflook, gember en peper 3 minuten.
2. Voeg het currypoeder toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de paprika, wortel en broccoli toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
4. Laat op laag vuur 30 minuten stoven in een afgedekte pan.
5. Voeg de bonen toe en bak nog eens 10 minuten.
6. Zorg dat het water verdampt is en het een dikke currysous wordt.
7. Laat het gerecht afkoelen en serveer.

Note: Dit gerecht wordt in Zuid-Afrika vaak gegeten bij een barbecue als saus bij het vlees.
Als je de voorkeur hebt dit gerecht warm te serveren, kan dat natuurlijk ook.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Koude Lichte Avocado Soep

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Ivoorkust

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2-3 rijpe avocado's, in grove stukken gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

3 dl. groentebouillon

4 eetl. magere yoghurt

2 eetl. limoensap

peper

zout

Bereiding

Maak in de blender een fijne pasta van de ui, knoflook en peper.

Voeg de avocado's toe.

Mix tot het een gladde massa is.

Voeg het limoensap en de yoghurt toe.

Maak op smaak met peper en zout.

Zet minimaal 1 uur gekoeld weg.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 10 min.

Kruidige Rode Linzen met Tomaten

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Zuid-Afrika

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rode linzen

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 cm gember, fijngehakt

1 groene peper, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

olie

1/4 tl. cayennepeper

1 tl. kurkuma

1 tl. komijn

1/2 tl. kardemom

1 tl. koriander

zout

Bereiding

1. Kook de linzen in ruim water, ongeveer 15-20 minuten.

2. Bak de ui aan in wat olie.

3. Voeg knoflook, gember en groene peper toe, bak 5 minuten.

4. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met de specerijen, breng aan de kook.

5. Laat de linzen nu op laag vuur inkoken, zodat het een stevige massa wordt.

6. Voeg zout toe naar smaak.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Lam met bloedworst en erwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 eetl. peterselie
3 eetl. selderij
1 ui
1/2 bloedworst (kishke)
water
400 gr. lamsvlees
1 kopje erwten
zout
peper
1/4 tl. kaneel
1/4 tl. kurkuma
3 aardappelen in stukjes

Bereiding

1. Stop de peterselie, selderij en ui in de blender, en maak fijn
2. Bak de bloedworst aan
3. Voeg de overige ingredienten toe
4. Bedek met genoeg water en stoof zachtjes, op laag vuur, voor 1,5 uur

Eet Smakelijk!!!

Bereidingstijd: 100 min

Lam met Pruimen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. lamsvlees
1/2 tl. kaneel
1/2 tl. kurkuma
1/2 tl. gember
olijfolie
water
1 kopje pruimen
1/4 kopje rozijnen
suiker
1/2 kopje Amandelen

Bereiding

1. Meng het in stukjes gesneden vlees met de specerijen, en bak het vlees bruin
2. Voeg water toe, laat het op middelmatig vuur 60-80 minuten stoven
3. Wel de pruimen en rozijnen in de tussentijd in heet water
4. Voeg de vruchten toe aan het vlees, samen met nog wat extra water, indien nodig
5. Garneer het gerecht met amandelen

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 80 min

Lams curry met linzen en tomaten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 teentjes knoflook

1 el kerriepoeder

1 tl gember

peper

zout

2 wortels, in plakjes

400 g tomatenblokjes uit blik

400 g linzen uit blik

100 g diepvriesdoperwten

1 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg kerriepoeder en gember toe en bak 1 min.
4. voeg tomaten, wortels en bouillon toe en laat 1 ½ uur sudderen
5. voeg linzen en doperwten toe en verwarm 5 min.
6. bren op smaak met peper en zout

Lamsbouten met Couscous

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kopjes couscous
2 kopjes groentebouillon
4 lamsbouten
olie
zout
1 tl. zwarte peper
1/2 tl. kurkuma
1/2 tl.gember
1/4 tl. nootmuskaat
1 tl. kaneel
1 ui
2 eetl. verse koriander
2 eetl. verse peterselie
400 gr. tomatenblokjes
1 kopje kikkererwten
2 wortelen
1 kleine koolraap
1 kweeper
1/2 pompoen
1 courgette
1 rode peper
1 kopje rozijnen

Bereiding

1. Verhit wat olie en bak de lam aan
2. Voeg ui en specerijen toe, roer goed door
3. Voeg de koriander en peterselie toe, samen met de tomatenblokjes
4. Laat dit geheel 1,5 uur stoven op laag vuur
5. Ontdoe het vlees van zijn botten en snij in stukjes
6. Zet het geheel nog eens 30 minuten op, en voeg nu de koolraap, wortel, kweeper en pompoen toe
7. Voeg de courgette, peper en rozijnen toe, stoof nog eens 20 minuten
8. Maak intussen de couscous, door deze e overgieten met groentebouillon

Lamsgehaktballen stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

gehaktballen:

300 gr. lamsgehakt

1/2 ui, gesnipperd

1/2 tl. komijn

1/4 tl. cayennepeper

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

1 eetl. verse koriander, fijngehakt

zout

olijfolie

Stoofpot:

1,5 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 groene paprika, in stukjes gesneden

400 gr. tomatenblokjes

1 tl. komijn

1/4 tl. cayennepeper

1/4 tl. kaneel

1/2 tl. zwarte peper

2 eetl. citroensap

4 eetl. verse peterselie, fijngehakt

4 eieren

zout

Bereiding

1. Doe alle ingrediënten voor het gehakt in een kom en kneed goed door.
2. Vorm kleine gehaktballetjes.
3. Verhit wat olijfolie in een pan en bak de gehaktballen rondom aan, bak ze in 8 minuten gaar.
4. Haal de gehaktballen uit de pan.
5. In deze pan bak je nu de uien aan.
6. Voeg de knoflook en paprika toe.
7. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
8. Voeg de specerijen en kruiden toe, en laat afgedekt op laag vuur 30 minuten stoven.
9. Voeg de gehaktballen weer toe, en laat 10 minuten mee koken.
10. Pocheer nu de eieren in de saus.
11. De saus moet hiervoor net onder het kookpunt zijn, pocheren duurt ongeveer 3 minuten.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Lamskoteletjes met Specerijen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/4 tl. komijn
1/4 tl. kardemom
1/4 tl. piment
1/4 tl. peper
1/4 tl. gember
1/4 tl. cayenne peper
1/4 tl. kaneel
zout
2 teentjes knoflook
4 lamskoteletjes
olie
1 eetl. verse koriander

Bereiding

1. Doe alle specerijen in een kom, samen met de gehakte knoflook en het zout
2. Wrijf de koteletjes met dit mengsel in
3. Bak in wat olie de lamskoteletjes in 5-6 minuten aan beide kanten gaar

Eet Smakelijk!!

Lamskoteletten

Menugang Vleesgerechten

Soort Vlees

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type Lam

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.weebly.com>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 lamskoteletten

1 el olijfolie

1 el komijn

1 el kurkuma

1 tl paprika

1 tl koriander

1 tl chilipoeder

Bereiding

1. meng alle specerijen in een kom
2. smeer lamskoteletten in met olie
3. wrijf de koteletten in met het specerijenmengsel en bak in een hete grillpan in 8 min. gaar

Lamskoteletten met berbere

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vleesrecept	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lamsvlees	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 lamskoteletten

1 tl berbere

½ tl mosterd

½ tl zwarte peper

zout

1 el olijfolie

Bereiding

1. meng de berbere met mosterd, zwarte peper, zout en olie en wrijf de lamskoteletten hiermee in
2. Bak het vlees in een voorverwarmde grillpan in 8 min. gaar

Lamsstoofpot met Couscous en Pompoen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr. lamsvlees, in blokjes gesneden
1 ui, gesnipperd
400 gr. tomatenblokjes
2 blikjes tomatenpuree
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene paprika, in stukjes gesneden
1/2 flespompoen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
olijfolie
zout
1 tl. komijn
1/2 tl. zwarte peper
1 tl. currypoeder
1/4 tl. chilipoeder
2 kopjes couscous
2 kopjes groentebouillon
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak het lamsvlees in wat olie aan alle kanten aan.
2. Voeg de ui toe en fruit deze 4 minuten mee.
3. Voeg de tomatenpuree toe, en bak deze even aan om te ontzuren.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, met de specerijen en de paprika, breng aan de kook.
5. Voeg de rest van de groente toe, met 2 kopjes water, als de saus kookt zet je het vuur laag en laat de groente langzaam gaar stoven.
6. Voeg zout toe naar smaak.
7. Na ongeveer 1 uur zal het vlees mals zijn en de groente gaar.
8. Gaar de couscous in de groentebouillon, en laat even staan, voeg eventueel extra bouillon toe.
9. Garneer met verse peterselie, en serveer met couscous.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 90 min.

Lamsstoofpot met Kweeper

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. lamsschouder, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 kweeper, in stukjes gesneden

1 rode peper, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 blikje tomatenpuree

1 eetl. paprika

1/4 tl. chilipoeder

1/2 eetl. koriander

1/2 eetl. karwijzaad

1/4 tl. kaneel

1/4 tl. saffraan (of kurkuma)

1,5 dl. kippenbouillon

1 eetl. honing

peper

zout

Bereiding

1. Maak een marinade van de rode peper, knoflook, paprika, chilipeper en olijfolie.
2. Wrijf het vlees in met de marinade en zet 8 uur op een koele plek weg.
3. Haal het vlees 1 uur voor bereiding uit de koelkast.
4. Bak het vlees aan in wat olie.
5. Voeg de ui, en specerijen toe, en bak 5 minuten mee.
6. Voeg de bouillon toe en laat op laag vuur 1 uur stoven.
7. Maak op smaak met zout en peper.
8. Voeg de kweeper toe, samen met de honing en laat nog eens 30 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1 uur en 45 min., Marinade: 8 uur

Lamsstoofpot met Tomaat (Bredie)

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

350 gr. lamsschouder

olie

zout naar smaak

1/2 tl. zwarte peper

1 ui

400 gr. tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

1/4 tl. chili poeder

1 tl. paprika

2 teentjes knoflook

1,5 dl. kippenbouillon

2 aardappelen

2 eetl. bloem

Bereiding

1. Bak de in stukjes gesneden lamsschouder aan
2. Voeg zout en peper toe
3. Voeg de ui toe en fruit zachtjes aan
4. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe
5. Voeg knoflook en specerijen toe, samen met de kippenbouillon
6. Laat 2 uur stoven, met deksel op de pan
7. Voeg de aardappelen in blokjes toe
8. Kook nog eens een half uur, zodat de aardappelen gaar zijn
9. Zorg dat je een dikke gravy hebt

Eet Smakelijk!!

Lamsstoofpot met Wortel en Vruchten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 gr. lamsvlees, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
200 gr. boerenkool (diepvries)
1 courgette, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 grote aardappel, in stukjes gesneden
1 klein blikje kikkererwten
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 blikjes tomatenpuree
3 dl. groentebouillon
2 tl. harissa
olijfolie
zout
peper
2 kopjes gedroogd fruit (pruimen, abrikozen, rozijnen, dadels)
1 kopje couscous

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg het lamsvlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de groentebouillon toe en breng aan de kook.
5. Voeg de tomatenpuree, boerenkool, wortel, aardappel, paprika en courgette toe.
6. Voeg de harissa toe, en maak op smaak met zout en peper.
7. Laat de groenten 50 minuten stoven.
8. Voeg de kikkererwten toe, samen met het gedroogde fruit.
9. Maak in de tussentijd de couscous klaar.
10. Doe de couscous op een diep bord, en giet er kokend water overheen.
11. Laat 5-10 minuten staan en giet er nog een beetje kokend water overheen.
12. Als de korrel mooi zacht is is de couscous klaar.
13. Meng de couscous met de vlees saus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 75 min.

Lamsstoofpot met Zoete Aardappel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. lamsschouder, in blokjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 zoete aardappel, in blokjes gesneden

1 kopje erwten

200 gr. tomatenblokjes

1 dl. groentebouillon

1/2 tl. gemberpoeder

olie

zout

Bereiding

1. Bak het lamsvlees rondom aan.
2. Voeg ui en knoflook toe en bak 3 minuten.
3. Voeg de bouillon en tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
4. Laat 30 minuten stoven en voeg dan de zoete aardappel en gember toe.
5. Laat nog eens 30 minuten stoven.
6. Voeg eventueel extra water toe.
7. Voeg de erwten toe en kook deze nog 10 minuten mee.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Lamsstoofschotel met Abrikozen en Dadels

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. lamsvlees, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1/2 kop gedroogde abrikozen, gehalveerd
1/4 kop dadel, ontpit en in stukjes gesneden
1/2 kopje sinaasappelsap
olijfolie
1/4 tl. nootmuskaat
1 tl. komijn
1 dl. bouillon
1 eetl. verse koriander, fijngehakt
1 eetl. verse munt, fijngehakt
2 eetl. sesamzaad

Bereiding

1. Marineer de lam in de sinaasappelsap, olie, specerijen en kruiden.
2. Laat 2 uur op een koele plek intrekken.
3. Laat de abrikozen 10 minuten wellen in kokend water.
4. Bak de ui aan in wat olie, en voeg de knoflook toe.
5. Voeg het vlees met de marinade toe en bak rondom aan.
6. Voeg de abrikozen, dadels en bouillon toe.
7. Laat het vlees op laag vuur in 1 uur gaar stoven.
8. Haal op het laatst de deksel van de pan en laat wat van het vocht verdampen.
9. Bestrooi met sesamzaad.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 70 min., Marinade: 2 uur

Lamsvlees met aardappel en sperziebonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
2 uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 paprika, in stukjes
1 tl chilipoeder
1 tl komijn
1 tl paprika
zout
400 g tomatenblokjes uit blik
5 vastkokende aardappelen, in blokjes
250 g sperziebonen
1 dl bouillon

Bereiding

bak het vlees rondom bruin in olijfolie
voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
voeg chilipoeder, komijn en paprikapoeder toe en bak 1 min.
voeg paprika, tomaten en bouillon toe en laat 1 uur sudderen
voeg aardappelblokjes en peterselie toe en sudder ½ uur

Lamsvlees met aardappelen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 vastkokende aardappelen, in blokjes

2 tl berbere

2 tl tomatenpuree

2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg berbere toe en bak 1 min.
4. voeg tomatenpuree en bouillon toe en laat 1 uur sudderen
5. voeg aardappel toe en sudder nog eens ½ uur

Lamsvlees met aubergine

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
4 teentjes knoflook, fijngehakt
1 aubergine, in blokjes
1 tl chilipoeder
1 tl piment
½ tl zwarte peper
200 g tomatenblokjes uit blik
1 tl tomatenpuree
zout
2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg aubergine, tomaten, tomatenpuree, chilipoeder, piment, peper, zout en bouillon toe en laat 1 ½ uur

Lamsvlees met berbere

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 rode ui, fijngehakt
200 g tomatenblokjes uit blik
1 tl verse gember, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 tl berbere
1 tl chilipoeder
2 dl bouillon
zout

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg berbere en chilipoeder toe en bak 1 min.
4. voeg tomaten en bouillon toe en laat 1 ½ uur sudderen

Lamsvlees met champignons

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ kopje venkel, fijngesneden
250 g champignons, in vieren
400 g tomatenblokjes uit blik
10 olijven
3 el bieslook, fijngehakt
1 tl zwarte peper
zout
2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg de rest van de ingrediënten toe en laat 1 ½ uur sudderen

Lamsvlees met Groenten in Pindasaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. lamsvlees, in stukjes gesneden
1 aubergine, in stukjes gesneden
2 aardappelen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr, tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 tl. tijm
2 laurierbladeren
1 tl. rozemarijn
1/4 tl. kruidnagel
1 tl. salie
1 tl. marjoraan
3 dl. groentebouillon
olie
zout
3 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Bak het vlees rondom aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe, en daarna de tomatenblokjes.
5. Voeg de bouillon toe.
6. Breng aan de kook, en zet het vuur daarna laag.
7. Roer de pindakaas er doorheen, en voeg de kruiden toe.
8. Voeg de groenten toe en laat 1 uur stoven.
9. Voeg eventueel zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Lamsvlees met harissa en zoete aardappel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 el harissa
300 g zoete aardappelen, in blokjes
400 g tomatenblokjes uit blik
400 g kikkererwten uit blik
2 el verse munt, gehakt
2 el verse koriander, gehakt
2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon, harissa en tomaten toe en laat 1 ½ uur sudderen
4. voeg aardappel toe en sudder 20 min.
5. voeg kikkererwten toe en verwarm nog 5 min.
6. voeg munt en koriander toe en roer goed door

Lamsvlees met kikkererwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl venkelzaad
1 tl kaneel
1 tl gember
1 tl chilipoeder
½ tl zwarte peper
2 tl tomatenpuree
400 g kikkererwten uit blik
½ kopje gedroogde abrikozen
2 el verse koriander, gehakt
2 dl bouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. voeg komijn, koriander, venkel, kaneel, gember, chilipoeder en peper toe en bak 1 min.
4. voeg tomatenpuree en bouillon toe en laat 1 ½ uur sudderen
5. voeg kikkererwten en zout naar smaak toe en verwarm 5 min.
6. serveer met koriander

Lamsvlees met sperziebonen I

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ tl zwarte peper
1 tl komijn
1 tl chilipoeder
1 tl kurkuma
250 g sperziebonen, in stukjes
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el peterselie, gehakt
2 dl bouillon

Bereiding

1. Bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. Voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. Voeg peper, komijn, chilipoeder en kurkuma toe en bak 1 min.
4. Voeg bouillon toe en laat het vlees 1 ½ uur sudderen
5. Voeg sperziebonen peterselie en sudder 15 min.

Lamsvlees met sperziebonen II

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 g lamslappen, in blokjes
400 g tomatenblokjes uit blik
2 stengels bleekselderij, in stukjes
2 el munt, gehakt
1 el dille, gehakt
½ tl chilipoeder
½ tl kaneel
peper
zout
2 el peterselie, gehakt
250 g sperziebonen
2 dl bouillon

Bereiding

1. Bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. Voeg ui en knoflook toe en bak 5 min.
3. Voeg kaneel, chilipoeder toe en bak 1 min.
4. Voeg vlees en bouillon toe en stoof 1 ½ uur
5. voeg sperziebonen, peterselie en munt toe en stoof nog 15 min.
6. breng op smaak met peper en zout

Lamsvlees met Spinazie

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. spinazie
olie
1 ui
400 gr. lamsvlees
1 cm gember
2 teentjes knoflook
2 eetl. currypoeder
1 tl. komijn
3/4 tl. kurkuma
1/2 tl. chilipoeder
400 gr. tomatenblokjes
zout

Bereiding

1. Bak in wat olie de ui aan, voeg daarna het vlees toe in stukjes, bak aan alle kanten bruin
2. Voeg currypoeder, chili peder, komijn en kurkuma toe, samen met de knoflook en gember
3. Voeg wat water toe, 1/2 kopje
4. Voeg de spinazie toe, samen met de tomatenblokjes en zout naar smaak
5. Laat 15 minuten pruttelen (zodat de spinazie ontdooit is, bij diepvries spinazie)
6. Voeg eventueel nog wat wate toe, en kook het geheel 1 uur goed door, tot het vlees gaar is

Eet Smakelijk!!

Lamsvlees met tomaten en kikkererwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Lam	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g lamslappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ tl zwarte peper
2 laurierblaadjes
1 tl koriander
1 tl komijn
½ tl kaneel
1 tl gember
400 g kikkererwten uit blik
400 g tomatenblokjes uit blik
3 el verse peterselie, gehakt
1 dl bouillon
zout

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin in olijfolie
2. voeg peper, laurier, koriander, komijn, kaneel en gember toe en bak 1 min.
3. voeg tomaten en bouillon toe en laat 1 ½ uur sudderen
4. voeg kikkererwten toe en verwarm 5 min.
5. voeg peterselie toe en roer goed door
6. breng op smaak met zout

Linzen met macaroni

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g linzen uit blik
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl kurkuma
1 tl komijn
1 tl koriander
½ tl chilipoeder
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5 min.
2. voeg knoflook, kurkuma, komijn, koriander en chilipoeder toe en bak 1 min.
3. voeg tomaten toe en kook 5 min.
4. voeg linzen toe en verwarm goed door
5. serveer met macaroni en koriander

Linzen met tomaten en Wortel

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rode linzen
1 wortel, in stukjes gesneden
2 bleekselderij stengels, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1,5 dl. groentebouillon
2 tl. komijn
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe, en bak 2 minuten mee.
3. Voeg de wortel en bleekselderij toe.
4. Voeg de linzen toe.
5. Voeg de bouillon met de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de komijn toe en laat op laag vuur in 20 minuten gaar stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Linzen met Zoete Aardappel uit Ethiopië

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
3 teentjes knoflook
1,5 cm gember
1 zoete aardappel
kleine rode paprika
olijfolie
blikje linzen
blikje tomatenpuree
kopje water
1,5 tl. paprika
1 tl. koriander
1/2 tl. allspice
1/2 tl. kaneel
1/2 tl. fenegriek
1/2 tl. gember
zout of sojasaus naar smaak
zwarte peper naar smaak

Bereiding

1. Bak de ui, gember en knoflook aan in wat olie
2. Voeg de zoete aardappel toe en bak even mee
3. Voeg de paprika toe, bak een paar minuten
4. Voeg linzen, tomatenpuree en water toe en breng het water aan de kook
5. Voeg de specerijen toe en laat het geheel 20 minuten stoven
6. Kook door tot het vocht grotendeels verdampt is
7. Voeg zout of sojasaus en peper naar smaak toe

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min

Luchtig Platbrood van Griesmeel met Ei

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 gr. griesmeel
100 gr. bloem
150 ml. water
50 ml. zonnebloemolie
1 zakje gist
1 ei, opgeklopt
1 eigeel, opgeklopt
1 tl. suiker
1 tl zout
1 eetl. sesamzaad
1 eetl. nigella zaad (uienzaad, Kalongi)

Bereiding

1. Meng in een grote kom het griesmeel, de bloem, suiker, zout en gist.
2. Voeg het opgeklopte ei en het water toe en meng goed.
3. Kneed het deeg goed door 8-10 minuten.
4. Voeg nog een beetje water toe, en blijf kneden. (het griesmeel neemt het water op)
5. Het deeg kan wat kleverig worden, blijf gewoon doorkneden, het deeg neemt dit vanzelf op.
6. Voeg na 25-30 minuten kneden het sesamzaad en nigella zaad toe, kneed dit er doorheen en vorm een bal.
7. Je kunt het deeg bakken in een ovenvaste pan, het kan ook in een ronde taartvorm.
8. Plaats het deeg in de vorm en zorg dat het de bodem volledig bedekt.
9. Bestrooi met griesmeel.
10. Laat het deeg nu afgedekt op een warme plke 1 uur rijzen.
11. Verwarm de oven voor op 180oC.
12. Bestrijk de bovenkant met het opgeklopte eigeel en bestrooi met sesamzaad.
13. Maak met een sateprikker een aantal gaatjes in het brood.
14. Bak het in 35 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 110 min., Voorbereiding: 15 min., Rijstijd: 1 uur, Baktijd: 35 min., Temperatuur elektrische oven: 180oC, Temperatuur heteluchtoven: 160oC, Gasoven: Stand 3

Magere Biefstuk met Tomaat en Dadel Saus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Niger	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 stukjes biefstuk, in blokjes gesneden
4 verse tomaten, gesneden
1 groene paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
400 gr. tomatenblokjes
1 kopje dadels, ontpit en gehalveerd
1 tl. komijn
1/4 tl. kaneel
1/2 tl. zwarte peper
olie
zout

Bereiding

1. Fruit de ui in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Bak de specerijen even aan.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan.
5. Voeg de tomatenblokjes, verse tomaten en paprika toe en breng aan de kook.
6. Laat op laag vuur 30 minuten garen.
7. Voeg eventueel een beetje water toe.
8. Voeg de dadels toe en laat nog eens 10 minuten stoven.
9. Maak op smaak met zout.
10. Bak de biefstuk, in een aparte pan, rondom kort aan.
11. Seveer de stukjes vlees met de dadel saus er overheen.
12. Serveer met rijst of couscous.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Maisbrood - Gestoomd

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Zuid-Afrika Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje mais
200 gr. bloem
100 ml. water
1 eetl. suiker
2 tl. bakpoeder
1 tl. zout

Bereiding

1. Maal de mais met een blender tot een fijne massa.
2. Doe de mais in een kom en voeg de overige ingrediënten ook toe.
3. Meng goed en kneed tot een stevig deeg.
4. Laat 10 minuten staan.
5. Doe het deeg in een kleine broodvorm en zet deze in een pan die tot de helft van de broodvorm gevuld is met water.
6. Breng het water aan de kook, en laat het brood daarna op laag vuur in 1,5 uur gaar stomen.

Bereidingstijd: 2 uur

Maïscake met Gedroogde Vis

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Kameroen Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

600 gr. maïs (makkelijkste uit blik)
100 gr. bladgroente, fijngehakt (origineel met taroblade)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, fijngesneden
300 gr. gedroogde vis, in kleine stukjes uit elkaar gestrokken
2 eetl. groentebouillon (of 2 blokjes)
3 eetl. palmolie
zout
4 bananenbladeren
aluminiumfolie

Bereiding

1. Maak de maïs fijn in een blender, maar niet te fijn.
2. Als je gezouten vis gebruikt, zoals bijvoorbeeld bakkellauw, laat deze dan van te voren een paar uur in wat water weken, om te ontsouten.
3. Meng alle ingrediënten, behalve de bananenbladeren en het folie in een kom goed door elkaar.
4. Voeg eventueel water toe, tot het een compact deeg is.
5. Week de bananenbladeren in wat water.
6. Maak ze dan soepel door ze even boven vuur te houden.
7. Leg het bananenbal op ruim aluminiumfolie, en stop daar ongeveer een kopje van het deeg op.
8. Vouw nu het aluminiumfolie dicht en zorg dat het goed afgesloten is.
9. Maak zo 4 pakketjes.
10. Laat de 4 maïs pakketjes in een stoommandje boven een pan met water gaa stomen.
11. Stoom minimaal 1 uur.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Maïscake met Spinazie

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Kameroen Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr. maïs (makkelijkste uit blik)
200 gr. spinazie, fijngehakt
1 kopje maïsmeel
1 kopje water
2 eetl. groentebouillon (of 2 blokjes)
3 eetl. palmolie
zout
4 bananenbladeren
aluminiumfolie

Bereiding

1. Maak de maïs fijn in een blender, maar niet te fijn.
2. Meng alle ingrediënten, behalve de bananenbladeren en het folie in een kom goed door elkaar.
3. Voeg eventueel water toe, tot het een compact deeg is.
4. Week de bananenbladeren in wat water.
5. Maak ze dan soepel door ze even boven vuur te houden.
6. Leg het bananenbal op ruim aluminiumfolie, en stop daar ongeveer een kopje van het deeg op.
7. Vouw nu het aluminiumfolie dicht en zorg dat het goed afgesloten is.
8. Maak zo 4 pakketjes.
9. Laat de 4 maïs pakketjes in een stoommandje boven een pan met water gaa stomen.
10. Stoom minimaal 1 uur.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Mango Stoofpot met kikkererwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 mango, in stukjes gesneden
1 zoete aardappel, in blokjes gesneden
1 klein blikje kikkererwten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
3 cm gember, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 tl. berbere
1/2 tl. komijn
1 blik kokosmelk (of 1,5 dl. yoghurt)
olie
zout
1/2 kopje pinda's (ongezouten)
sap van 1 limoen
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Plaats de stukjes zoete aardappel in een ovenschaal en wrijf in met de olie en berbere kruiden.
3. Laat 20 minuten in de oven bakken.
4. Bak ondertussen de ui aan in een beetje olie.
5. Voeg knoflook en gember toe en bak 2 minuten.
6. Voeg de komijn toe.
7. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
8. Voeg de kokosmelk, mango, en zoete aardappel toe, laat op laag vuur 20 minuten stoven.
9. Voeg de kikkererwten toe en laat nog eens 8 minuten stoven.
10. Voeg de pinda's, limoensap en koriander toe.
11. Voeg zout toe naar smaak, en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Marokkaans Anijs Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
1 tl. gist
100 ml. water
1 eetl. olijfolie
1 tl. honing
2 tl. anijszaad
1 tl. zout
1 eetl. sesamzaad
eiwit van 1 ei

Bereiding

1. Los het gist op in 2 eetl. water, in een kom.
2. Voeg de honing toe en laat ongeveer 5 minuten staan, tot het begint te schuimen.
3. Voeg de rest van het water, de olie, het anijszaad, zout en de helft van de bloem toe.
4. Kneed goed door, en voeg geleidelijk aan de rest van de bloem toe, totdat het deeg niet meer plakt.
5. Kneed ongeveer 10 minuten, zodat het deeg elastisch wordt.
6. Zet het deeg apart, afgedekt met een vochtige theedoek, en laat 1 uur rijzen.
7. Verdeel het deeg in 2 ballen en rol deze uit, tot ongeveer 2 cm dik.
8. Laat nog eens 30 minuten rijzen.
9. Verwarm de oven voor op 220°C.
10. Klop het eiwit los, samen met 1 eetl. water.
11. Bestrijk het brood met het eiwit en garneer met sesamzaad.
12. Bak het brood daarna in 12-17 minuten lichtbruin.

Bereidingstijd: 30 min., Rijstijd: 1,5 uur

Marokkaans Batbot Pan Brood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Marokkaans Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr, griesmeel
200 gr. bloem
1 tl. zout
1 eetl. suiker
1 zakje gist
3 eetl. olie
150 ml. warm water

Bereiding

1. Plaats de bloem en het griesmeel in een kom en voeg de gist, suiker en zout toe.
2. Meng nu langzaam de olie en het water er doorheen.
3. Kneed het deeg goed, 8-10 minuten, tot het een soepel deeg is.
4. Verdeel het deeg in 2 ballen, en laat deze in een afgedekte kom op een warme plek 1 uur rijzen.
5. Druk de ballen plat, tot ze ongeveer 12 mm dik zijn.
6. Bak ze aan in een voorverwarmde koekenpan, die ligt ingesmeerd is met olie.
7. Zet het vuur laag en bak ze aan beide kanten 5-10 minuten aan.
8. Tot ze mooi lichtbruin kleuren en dof klinken als je erop klopt.

Bereidingstijd: 95 min., Voorbereiding: 15 min., Rijstijd: 1 uur, Baktijd: 20 min.

Marokkaans Brood met Griesmeel

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Marokkaans Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr. griesmeel
100 gr. bloem
1 tl. zout
1 tl. suiker
1/2 zakje gist
3 eetl. olie
100 ml. warm water

Bereiding

1. Meng het griesmeel, de bloem, de suiker, gist en het zout in een kom door elkaar.
2. Voeg de olie en het water toe.
3. Kneed het deeg 8-10 minuten, totdat je een glad deeg hebt.
4. Verdeel het deeg in 2 bolletjes en laat 15 minuten rusten.
5. Druk de bolletjes tot een platte cirkel van ongeveer 0,5 cm dik.
6. Leg ze op een bakplaat, op wat bakpapier.
7. Strooi er wat griesmeel overheen, en druk dit meel in het deeg.
8. Leg een vochtige doek over de 2 broden en laat 1,5 uur rijzen.
9. Verwarm de oven voor op 220o.
10. Bak de broden in 10-12 minuten gaar.

Bereidingstijd: 30 min., Rijstijd: 1,5 uur

Marokkaans Harcha Pan Brood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en ander Soorten
Keuken Marokkaans Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr, griesmeel
1 tl. zout
2 eetl. suiker
1 zakje bakpoeder
5 eetl. boter
150 ml. melk

Bereiding

1. Plaats het griesmeel in een kom en voeg de bakpoeder, suiker en zout toe.
2. Voeg de boter toe en meng goed.
3. Meng nu langzaam de melk er doorheen.
4. Kneed het deeg goed, 8-10 minuten, tot het een soepel deeg is.
5. Verdeel het deeg in 2 ballen, en laat deze in een afgedekte kom op een warme plek 1 uur rijzen.
6. Druk de ballen plat, tot ze ongeveer 8 mm dik zijn.
7. Je kunt ze nog bestroien met wat griesmeel, aan beide kanten.
8. Bak ze aan in een voorverwarmde droge koekenpan.
9. Zet het vuur laag en bak ze aan beide kanten 7-10 minuten per kant.
10. Tot ze mooi lichtbruin kleuren en dof klinken als je erop klopt.

Bereidingstijd: 55 min., Voorbereiding: 15 min., Baktijd: 40 min.

Marokkaans Kikkererwten Platbrood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Marokkaans Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
1 klein blikje kikkererwten, uitgelekt (circa 150 gr.)
1 eetl. honing
50 ml. water
1 zakje gist
1 tl. komijn
1 tl. koriander
1 tl. zout

Bereiding

1. Pureer de kikkererwten grof.
2. Meng de bloem, gist met de kikkererwten puree, de specerijen en het zout.
3. Meng in een andere kom het water met de honing.
4. Voeg dit toe aan het bloem mengsel en kneed 8-10 minuten goed door.
5. Laat het brooddeeg afgedekt op een warme plek 1 uur rijzen.
6. Verwarm de oven voor op 225oC.
7. Verdeel het deeg in 2 bolletjes.
8. Druk de bolletjes plat, op een met bloem bestrooit werkvlak.
9. Bak ze in 10 minuten gaar.

Bereidingstijd: 85 min., Voorbereiding: 15 min., Rijstijd: 1 uur, Baktijd: 10 min., Temperatuur elektrische oven: 225oC, Temperatuur heteluchtoven: 215oC, Gasoven: Stand 6

Marokkaans Olijven Platbrood

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Marokkaans Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
100 ml. water
2 eetl. olijfolie
1 kopje groene olijven, ontpit en fijngehakt
1 tl. knoflookpoeder
1/2 tl. currypoeder
1 tl paprikapoeder
1/2 tl. komijn
1/4 tl. peper
1 tl. zout
1 tl. suiker

Bereiding

1. Meng de bloem met de suiker, zout, peper en olijven in een kom.
2. Voeg de olijfolie toe en meng er doorheen.
3. Voeg water toe en kneed het deeg 4-5 minuten goed door.
4. Pak het deeg in, in plastic folie en leg 1 uur in de koelkast te rusten.
5. Verwarm de oven voor op 200oC.
6. Rol het deeg rond uit.
7. Maak van de specerijen en 1-2 eetl olijfolie een papje.
8. Bestrijk het deeg met het olie-specerijen mengsel.
9. Bak het brood in 20 minuten gaar.

Bereidingstijd: 95 min., Voorbereiding: 15 min., Rusttijd: 1 uur, Baktijd: 20 min., Temperatuur elektrische oven: 200oC, Temperatuur heteluchtoven: 180oC, Gasoven: Stand 4

Marokkaans Volkoren Kobz Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. volkorenmeel
35 gr. maismeel
150 ml. water (lauw warm)
1 zakje gist
1 eetl. olie
1 ei, opgeklopt
1 tl. zout
1 tl. suiker
1/2 tl. paprika
2 eetl. sesamzaad

Bereiding

1. Meng in een kom het volkorenmeel met het maismeel, gist, zout, suiker de paprika en de olie.
2. Voeg het water toe en kneed tot een soepel deeg, circa 8-10 minuten.
3. Laat het deeg in een afgedekte kom op een warme plek 30 minuten rijzen.
4. Verdeel in twee bolletje en druk deze plat op de bakplaat.
5. Draai met behulp van je duim een gat in het midden.
6. Strijk in met het opgeklopte ei en strooi er de sesamzaadjes overheen.
7. Laat nu nog eens afgedekt 30 minuten rusten.
8. Verwarm de oven voor op 200oC.
9. Bak dan in 12-16 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 90 min., Voorbereiding: 15 min., Rijstijd: 1 uur, Baktijd: 15 min., Temperatuur elektrische oven: 200oC, Temperatuur heteluchtoven: 180oC, Gasoven: Stand 4

Marokkaanse kip

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 kippenbouten
1 tl karwijzaad
1 tl harissa
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl kurkuma
1 tl gember
1 tl paprika
2 dl kippenbouillon
zout

Bereiding

1. fruit ui 5 min.
2. voeg knoflook, karwijzaad, harissa, komijn, koriander, kurkuma, gember, paprika toe en bak 1 min.
3. voeg kip, bouillon en zout toe en kook zachtjes 45 min.

Marokkaanse zalm I

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 zalmfilets
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 el komijnzaadjes
2 el korianderzaadjes
2 tl paprika
1 el geraspte citroenschil

Bereiding

1. maak knoflook, komijn, koriander, paprika en citroenschil fijn in een vijzel, mix het met een
2. beetje olijfolie en smeer de zalm in met de mix en laat 3 uur marineren
3. bak de zalm 5 min. aan beide zijden in olijfolie

Marokkaanse zalm II

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 zalmfilets
1 el citroensap
1 cm vers geraspte gember
2 tl ras el hanout
½ tl kaneel
½ tl komijn
zout

Bereiding

1. doe alle ingrediënten (behalve de zalm) in een kom en meng goed
2. wrijf de zalm in met de mix en marineer een uur
3. bak de zalm aan beide zijden 5 min. in olijfolie

Merguez Kruiden

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

4 eetl. paprika
2 eetl. venkelzaad
2 eetl. komijn
1 eetl. koriander
1 eetl. zout
1 tl. kaneel
1 tl. cayennepeper
3/4 tl. zwarte peper

Bereiding

1. Meng de specerijen in een potje.
2. Bewaar op een donkere droge plek.

Merguez Ragout met gepocheerde Eieren

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. merguez worstjes, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

4 eieren

2 tl. harissa

1 tl. ras el hanout

1 tl. paprika

olijfolie

zout

4 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui in wat olie 3 minuten aan.

2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten mee.

3. Voeg de merguez toe en bak nog eens 3 minuten.

4. Zet het vuur laag en voeg de specerijen toe, bak 2 minuten aan en voeg de tomatenblokjes toe.

5. Voeg de harrisa toe.

6. Breng aan de kook, voeg eventueel wat water toe, om genoeg vocht te hebben om in te pocheren.

7. Zet het vuur laag en pocheer de eieren door ze één voor één boven het tomatenmengsel open te breken.

8. Als je het eigeel zacht wilt houden moet je ze hooguit 3 minuten mee stoven, zorg daarbij dat het vocht net niet kookt. (pocheren doe je op een temperatuur van onder de 90oC.)

9. Garneer met verse koriander.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Merguez Stoofpot met Groente

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

600 gr. merguez worstjes, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 venkel, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1/2 flespompoe, in stukjes gesneden
1 courgette, in stukjes gesneden
1 klein blij kikkererwt
3 teentjes knoflook, fijngehakt
150 gr. groene olijven
1/2 kopje rozijnen
1/2 kopje gedroogde abrikozen, in stukjes gehakt
1 tl. kaneel
1 tl. koriander
2 tl. paprika
1 tl. kurkuma
2 tl. komijn
2 dl. kippenbouillon
olie
zout
3 eetl. verse koriander, fijngehakt
1 eetl. bloem
1 citroen

Bereiding

1. Verhit wat olie, en bak de specerijen aan.
2. Voeg de ui, knoflook, olijven en venkel toe en bak 5 minuten aan.
3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de overige groente toe, samen met de merguez worst, de rozijnen, abrikozen en kikkererwt.
5. Voeg een beetje bloem toe voor de binding.
6. Laat in 30 minuten de groente gaar stoven.
7. Garneer met verse peterselie.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Merguez Worstje

Menugang	Info	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

Oorsprong en smaak Merguez

Merguez zijn worstjes die voorkomen in de Noord-Afrikaanse keuken.

Ze zijn gemaakt van rund- of lamsvlees en gekruid met harissa.

Harissa is een specerijen mengsel (ook uit Noord-Afrika) maar met name uit Tunesië.

Bereiding

Waar koop je Merguez?

Merguez is niet altijd makkelijk verkrijgbaar in Nederland.

Het kan zijn dat een Marokkaanse Slager-groentewinkel ze verkoopt.

Merguez Worstjes

Menugang	Vleesgerechten	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Noord-Afrika	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundergehakt of lamsgehakt

50 gr. fijngehakt vet

3 teentjes knoflook, fijngehakt

2 eetl. verse koriander, fijngehakt

3 tl. harissa

2 eetl. merguez kruiden

Bereiding

1. Meng alle ingrediënten goed met elkaar in een kom.

2. Maak van het gehakt mengsel 2-4 bolletjes.

3. Rol deze bolletjes uit tot worstjes.

4. Bak ze 5-7 minuten rondom gaar. (grillen kan ook)

Bereidingstijd: 40 min.

Merguez Worstjes met Pasta

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 merguez worstjes, in stukjes gesneden

250 gr. pasta

1 ui, gesnipperd

olijfolie

1 blikjes tomatenpuree

1 kopje kippenbouillon

2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

zout

peper

Bereiding

1. Kook de pasta in een pan met ruim water, in 10-15 minuten gaar (zie verpakking)
2. Bak de ui aan in wat olie, ongeveer 5 minuten.
3. Voeg zout en peper toe.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak 3 minuten aan.
5. Voeg de kippenbouillon toe en breng aan de kook.
6. Voeg daarna de worstjes toe en laat op laag vuur 5-8 minuten mee stoven.
7. Voeg de pasta toe, en warm deze nog even op.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Milde Lamscurry met Zoete Aardappel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. lamslapjes
1 zoete aardappel
1 tl. komijn
1 tl. koriander
1 tl. sambal
1 tl. garam masala
1 cm gember
2 teentjes knoflook
2 laurier bladeren
1/4 tl. kurkuma
olie
1 ui
400 gr. tomatenblokjes

Bereiding

1. Bak de ui, samen met de knoflook en gember aan in wat olie
2. Voeg het lamsvlees toe, en bak aan alle kanten aan
3. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook, dek de pan af
4. Voeg eventueel water toe
5. Voeg de specerijen toe
6. Kook het geheel minimaal een uur
7. Voeg de zoete aardappel toe
8. Kook tot de aardappel zacht is (25 minuten)
9. Zorg dat de saus inkookt, zodat je een dikke curry hebt

Eet Smakelijk!!

Mrouzia, Lam Tajine met Rozijn en Amande

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. lamsvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
1 kaneelstokje
1 tl. ras el hanout
1 tl. gember
zout
peper
1/2 tl. kurkuma
snufje saffraan
100 gr. boter
water
1 kopje rozijnen
2 eetl. honing
1/4 kopje amandelen
1 tl. kaneel

Bereiding

1. Voeg wat water toe aan het kopje rozijnen zodat ze vast wellen
2. Bak het vlees aan in een pan met dikke bodem en voeg ui en knoflook toe en de specerijen
3. Voeg de boter toe en kook 15 minuten
4. Voeg een paar kopjes water toe en laat het geheel 2 uur sudderen
5. Voeg de rozijnen, amandelen, honing en nog een theelepel kaneel toe
6. Kook nog een 20 minuten door, zodat er een dike saus ontstaat

Eet Smakelijk!!

Mungbonen met Paprika en Pompoen

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Kenia

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje mungbonen

olijfolie

1 ui

4 teentjes knoflook

1 blikje tomatenpuree

1 rode paprika

1 groene paprika

zout

2 rode pepers

1/2 flespompoen

Bereiding

1. Week de mungbonen een nachtje in koud water
2. Kook de mungbonen 1-2 uur, tot ze gaar zijn
3. Intussen bak je de ui en knoflook aan in wat olie
4. Voeg de paprika's toe samen met de pepers
5. Prak de mungbonen tot ze fijn zijn, en doe deze bij het uien mengsel
6. Voeg de tomatenpuree toe, samen met de pompoen en wat water
7. Kook zo'n 20 minuten tot de pompoen gaar is
8. Voeg zout toe naar smaak

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: Mungbonen 1 nacht weken, Bereiding 2,5 uur

Niter Kebbeh / Gekruide boter

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

1 pond ongezouten boter
1 ui
3 teentjes knoflook
1 cm gember
1,5 tl. kurkuma
1/2 tl. kardemom
1 tl. kaneel
1/4 tl. kruidnagel
1/8 tl nootmuskaat

Bereiding

1. Verhit de boter, totdat deze helemaal gesmolten is maar niet bruin kleurt
2. Zet het vuur hoger en breng de boter aan de kook, tot de top gaat schuimen
3. Voeg alle ingrediënten toe en zet het vuur zo laag mogelijk, en laat 45 minuten sudderen
4. Er zit nu een heldere vloeibare top op de boter, en een bruin vast gedeelte beneden in de pan
5. Giet het vloeibare gedeelte in een kommetje door een fijnmazige doek
6. Bewaar gekoeld

Wordt vel gebruikt in de Ethiopische keuken

Nsima (soort Pap) met Groene Groente

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Malawi	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Nsima (pap):

200 gr. maïsmeel

120 ml. water

zout

groente:

400 gr. kool, in reepjes gesneden (bijv. spitskool)

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 groene peper, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

olie

zout

1/2 tl. suiker

Bereiding

1. Voor de Nsima doe je de 120 ml water in een pan en brengt deze aan de kook.

2. Voeg langzaam het meel toe, eerst ongeveer 1/4 deel.

3. Voeg ook het zout toe, blijf roeren.

4. Voeg steeds meer van het meel toe.

5. laat ongeveer 15 minuten pruttelen en voeg steeds een beetje meel toe, tot je een stijve massa hebt.

1. In de tussentijd kook je de koolreepjes 4 minuten, en giet deze dan af.

2. Bak in een koekenpan in wat olie de ui en knoflook 3 minuten aan.

3. Voeg de peper toe.

4. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.

5. Voeg suiker toe en zout naar smaak.

6. Voeg de koolreepjes toe en laat nog 5-10 minuten doorwarmen.

Note: De groentesaus wordt samen gegeten met de nsima als smaakmaker.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min

Okra curry

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
10 okra's
1 tl chilipoeder
1 tl kerriepoeder
½ tl kurkuma
peper
zout

Bereiding

1. fruit de ui 5 min. in olijfolie
2. voeg okra's, chilipoeder, kerriepoeder, kurkuma en wat water toe en laat 10 min. stoven
3. voeg peper en zout naar smaak toe

Okra Soep met Zwarte-Ogen Bonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundvlees, in stukjes gesneden

200 gr. okra's (diepvries)

1 blik zwarte-ogen bonen

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

2 rode pepers, fijnggehakt

400 gr. tomatenblokjes

3 dl. groentebouillon

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg het vlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en laat het vlees 3,5 uur stoven.
6. Voeg eventueel tussendoor extra water toe.
7. Maak op smaak met zout.
8. Voeg de okra's toe en stoof 20 minuten mee.
9. Voeg dan de zwarte-ogen bonen toe en stoof nog 10 minuten mee.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Okra's in Tomatensaus met lamsvlees

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. okra's (diepvries)
300 gr. lamsvlees, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 tl. komijn
1 tl. koriander
1 dl. bouillon
olie
zwarte peper
zout
sap van 1 citroen
3 eetl. verse munt, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in wat olie.
2. Voeg het lamsvlees toe en bak rondom aan.
3. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en bouillon toe, samen met zout en peper naar smaak.
4. Voeg de specerijen toe.
5. Breng aan de kook, en laat daarna op laag vuur 1 uur stoven.
6. Voeg de okra's toe, en laat 15 minuten mee stoven.
7. Voeg de laatste 3 minuten de verse munt toe.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Oost-Afrikaanse Groentecurry

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Oost-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 aardappelen

1 ui

boter of Ghee

2 kopjes bouillon

1 courgette

1 kopje erwten

1/2 komkommer

2 eetl. citroensap

1 eetl. currypoeder

2 eetl. bloem

zout

peper

Bereiding

1. Bak de aardappelen en ui aan in de boter, zo'n 15 minuten
2. voeg de bouillon, courgette, erwten komkommer, citroensap en currypoeder toe
3. Laat dit op laag vuur 30 minuten stoven, totdat het meeste vocht verdampt is
4. Voeg de bloem toe, om een dikke saus te maken
5. Voeg naar smaak zout en peper toe

Bereidingstijd: 55 min

Ovenschotel met Aubergine en Gruyère

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tunesisch

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine
1 rode paprika
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
4 eieren
40 gr. broodkruimels
3 eetl. koriander, fijngehakt
3 eetl. peterselie, fijngehakt
125 gr. gruyère
2 tl. baharat
2 tl. harissa (of naar smaak)
olie
zout
citroen partjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200oC graden.
2. verhit de olie en bak de aubergine (in plakjes) aan, voeg ui en paprika toe.
3. Bak dit 20 minuten goed door.
4. Intussen meng je in een kom de eieren met de peterselie en koriander, de knoflook en gruyère en de broodkruimels.
5. Voeg het aubergine mengsel toe aan de eieren en maak op smaak met baharat, harissa en zout.
6. Giet het mengsel in een ovenschaal en bak in 40 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 70 min

Panbrood uit Eritrea met Specerijen

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Eritrea	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr. bloem
100 gr. volkorenmeel
100 ml. water
1 zakje gist
1 ei
1 tl. fenegriek
1/2 tl. koriander
1/2 tl. kardemom
zout

Bereiding

1. Klop het ei op.
2. Klop de gist, het zout en de specerijen er doorheen.
3. Voeg het water toe.
4. Voeg nu geleidelijk aan het volkorenmeel en de bloem toe.
5. Kneed 8-10 minuten goed door, totdat het een soepel deeg is.
6. Laat minimaal 1 uur op een warme plek rijzen.
7. Verdeel het deeg in twee gelijke delen en vorm bollen.
8. Druk de bollen plat en bak ze aan beide kanten 5-6 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Rijstijd: 1 uur

Paprika en Wortel met Tofu

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 groene paprika, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 klein blikjes kikererwten
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
150 gr. tofu, in dunne reepjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 dl. groentebouillon
1 eetl. paprika
olijfolie
zout
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de paprikapoeder toe en bak even aan om de aroma's vrij te laten komen.
4. Voeg de tomatenpuree toe.
5. Voeg de tomatenblokjes en de groenten toe, behalve de kikererwten.
6. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
7. Voeg de tofu toe, en laat op laag vuur 30 minuten stoven.
8. Voeg eventueel extra water toe.
9. Maak op smaak met zout.
10. Voeg de koriander toe en stoof nog 5 minuten.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Paprika Gevuld met Gehakt en Rijst

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 rode paprika's
250 gr. rundergehakt
1 kopje rijst (langkorrelig)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
olijfolie
1/2 tl. zwarte peper
zout
3 eetl. verse peterselie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200oC.
2. Snij de paprika in de lengte door, en haal met een lepel de zaadjes en zaadlijsten eruit.
3. Kook de rijst, volgens de verpakking in 12-20 minuten gaar.
4. Verhit in de tussentijd de olijfolie en bak hierin de ui en knoflook 3 minuten.
5. Voeg het gehakt toe en blijf roeren tot deze rul is.
6. Voeg de tomatenblokjes, zwarte peper en zout toe naar smaak.
7. Voeg de gekookte rijst toe aan de saus.
8. Voeg de peterselie toe en laat de saus nog een paar minuten pruttelen.
9. Vul de 4 halve paprika's en leg ze in een ovenschaal.
10. Bak ze in 20 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Paprika Stoofpot met Rundvlees en Tomaat

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Niger	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundvlees, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 tl. paprikapoeder
1 tl. currypoeder
2 tl. tijm
2 dl. bouillon
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg het vlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tijm, currypoeder, paprikapoeder, tomatenpuree, tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 3,5 uur rustig stoven.
6. Voeg de paprika's toe.
7. Maak op smaak met peper en zout.
8. Laat nog 20 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Paprikaragout met Gepocheerd Ei

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rode paprika, in stukjes gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
40 gr. tomatenblokjes
3-4 eieren
2 tl. paprikapoeder
olijfolie
zout

Bereiding

1. Bak in de olijfolie de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 1 minuut.
3. Voeg de paprikapoeder toe en bak 1 minuut.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
5. Voeg de paprika's toe, en zet het vuur laag.
6. Voeg eventueel extra water toe.
7. Maak in de paprikasaus wat ruimte om de eieren in te plaatsen, met behulp van een lepel.
8. Tik 1 voor 1 de eieren open, in een klein bakje, en giet het ei op de plek waar je net wat ruimte gecreëerd hebt in de saus.
9. Dek de pan af, en laat in 10-12 minuten koken, totdat de eieren gaar zijn.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Pasta met Courgette en Aardappel

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Algerije

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. pasta

1 courgette, in stukjes gesneden

1 aardappel, in stukjes gesneden

400 gr. tomatenblokjes

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 blikje tomatenpuree

1/2 kopje erwten

olijfolie

1 eetl. paprika

1/4 tl. zwarte peper

zout

2 eetl. verse munt, fijngehakt

2 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de pasta in ongeveer 15 minuten gaar, en giet af.

2. Bak de ui en knoflook 2 minuten aan.

3. Voeg de courgette en de aardappel toe.

4. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe en breng aan de kook.

5. Voeg de specerijen toe, en laat de saus op laag vuur 30 minuten afgedekt inkoken.

6. Voeg eventueel wat water toe.

7. Voeg zout toe naar smaak.

8. Voeg de verse kruiden toe.

9. Voeg de pasta toe aan de saus en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Pepersoep met Rundvlees en Bakbananen

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Ghana	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 cm gember, fijngehakt
1 prei, in reepjes gesneden
2 bakbananen, in stukjes gesneden (evt. te vervangen door yam)
2 rode pepers, fijngehakt
4 dl. bouillon
olie
1 tl. djansan (evt. te vervangen door wat bloem voor de binding,
de smaak is niet vervangbaar)
peper
zout
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt
2 eetl. verse selderij, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in wat olie het vlees rondom aan.
2. Voeg de ui, knoflook, gember en peper toe en bak 5 minuten mee.
3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
4. Laat op laag vuur in een afgedekte pan 3 uur stoven.
5. Voeg eventueel water toe.
6. Voeg de bakbananen, prei, kruiden en specerijen toe.
7. Laat nog eens 1 uur koken.
8. Voeg eventueel nog wat water toe.
9. Met de djansan kun je de soep enige binding geven, dit kun je ook doen met 2 eetlepels bloem opgelost in een klein beetje water.
10. Voeg naar smaak nog zout toe.
11. Kook nog 5 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4-4,5 uur

Pikante sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
250 g sperziebonen, gehalveerd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 chilipeper, fijngehakt
200 g tomatenblokjes uit blik
1 dl groentebouillon

Bereiding

1. ui, knoflook 3 min. bakken
2. voeg boontjes en chilipeper en bak 5 min.
3. voeg bouillon toe en laat nog 10 min. Stoven

Pilau Masala (Tanzania)

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

1,5 eetl. komijn
1 eetl. kardemom
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. kaneel
1/2 tl. kruidnagel

Bereiding

1. Meng alle ingrediënten
2. Bewaar op een koude donkere plek

Pinda Bananen brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 rijpe bananen, Fijn geprakt
6 eetl. pindakaas (met stukjes)
200 gr. bloem
1/2 dl. yoghurt
3 eetl. vloeibare boter
1 zakje bakpoeder
2 eieren
125 gr. suiker
2 eetl. lijnzaad
1 tl. zout
1/2 tl. kaneel
1/4 tl. piment

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Voeg de bananen, de yoghurt, de pindakaas, boter en eieren samen in een kom en klop deze door elkaar.
3. Meng in een andere kom de suiker, bloem, lijnzaad, bakpoeder, specerijen en zout.
4. Voeg het bloem mengsel toe aan het bananen mengsel en klop goed door.
5. Giet het beslag in een bakblik en bak het in ongeveer 1 uur gaar.
6. Controleer tussendoor met een sateprikker of het brood in het midden droog is, dan is het brood klaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1,5 uur

Pinda kip

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g kipfilet, in blokjes
2 tl gember, fijnggehakt
1 teentje knoflook, fijnggehakt
1 tl chilipoeder
2 el pindakaas
1 el chilisaus
2 dl kokosmelk
3 lente-uitjes, dun gesneden
zout
peper
2 el verse gehakte koriander

Bereiding

1. bak kip met knoflook en gember goudbruin
2. voeg chilipoeder, pindakaas, chilisaus, lente-ui en kokosmelk toe en kook 5 min.
3. maak op smaak met zout en peper
4. serveer met koriander

Pinda spinazie curry

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

450 g diepvriesspinazie

1 ui, fijnggehakt

2 tomaten, in blokjes

1 tl kerriepoeder

1 dl kokosmelk

zout

peper

3 el pindakaas

Bereiding

1. bak ui en tomaten 5 min.
2. voeg kerriepoeder en kokosmelk en roer goed door
3. voeg spinazie, pindakaas en zout toe en kook nog 5 min.

Pinda stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
½ kop je pinda's
400 g zoete aardappel, in blokjes
1 tl chilipoeder
1 tl gember
400 g tomatenblokjes uit blik
2 el verse, gehakte koriander
2 el pindakaas
200 g okra's, in stukjes
zout
1 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak ui en knoflook 5 min.
2. voeg pinda's, aardappel, chilipoeder, gember, tomaten, okra, koriander, pindakaas en zout toe en kook zachtjes 20 min.

Pindabrood (met kokosmelk)

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Zuid-Afrika Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 gr. bloem
200 gr. volkorenmeel
1 zakje gist
4 eetl. vloeibare boter
1,5 eetl. honing
200 ml. kokosmelk
5 eetl. pindakaas
1 tl. chilipoeder
1/2 tl. komijn
1 tl. zout

Bereiding

1. Warm de kokosmelk op en los de honing daarin op.
2. Voeg daarna de pindakaas en boter toe en los deze ook op.
3. Voeg in een kom de bloem, volkorenmeel, gist, zout en specerijen bij elkaar.
4. Giet daar het ietswat warme kokosmengsel bij.
5. Kneed het deeg 8-10 minuten goed door. (voeg eventueel extra bloem toe)
6. Maak een bal van het deeg en laat deze in een met een vochtige doek afgedekte kom 2 uur rijzen op een warme plek.
7. Bedek een bakblik met bakpapier en plaats het deeg hierin.
8. Bak het brood in een voorverwarmde oven op 180oC in 30-40 minuten af.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 1 uur, Rijstijd: 2 uur

Pindakaas stoofpot met Kip

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Zimbabwe	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten

1 ui

1 groene peper

boter

2 teentjes knoflook

200 gr. tomatenblokjes

zout

1/2 tl. peper

200 gr. spinazie

3 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Verhit de boter in een pan tot deze kleurt, en voeg de ui, knoflook, zout en peper toe
2. Voeg na 3 minuten de kip toe, samen met de groene peper
3. Als de kip aan beide kanten is aan gebakken, voeg dan de tomatenblokjes toe
4. Voeg ook twee kopjes water toe
5. Stoof 10 minuten, en voeg dan 2 eetl. pindakaas toe, evt ook wat kippenbouillion
6. Laat het geheel nog 35 minuten stoven, zodat de kip gaar is
7. Bak de spinazie gaar in een andere pan
8. Voeg 1 eetl. pindakaas aan de spinazie toe, en serveer de gerechten afzonderlijk

Eet Smakelijk!!

Pittige Kip Stoofpot (Doro Wat)

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets
1 eetl. citroensap
zout
olie
1 ui
1/8 kopje Niter Kebbeh
2 teentjes knoflook
3/4 tl. gember
1/4 tl. fenegriek
1/4 tl. kurkuma
1 kaneel stokje
1/4 tl. kruidnagel
snufje nootmuskaat
1/4 tl. kardemom
1 1/2 eetl. paprika
1/4 kopje rode wijn
kopje water
4 hardgekookte eieren

Bereiding

1. Meng de citroensap met het zout, en wrijf de kipfilets hiermee in, laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur
2. Verhit olie, en bak de ui aan
3. Voeg knoflook toe, samen met de specerijen
4. roer goed door, gedurende 5 minuten
5. Voeg de wijn en het water toe en breng aan de kook, laat door borrelen tot het indikt tot een saus
6. Voeg de kip, in kleine blokjes toe, bak voor 15 minuten goed door
7. Voeg de eieren toe, maak er gaatjes in met je vork, zodat de smaken er goed in kunnen trekken, laat 10 minuten meebakken

Eet Smakelijk!!

Voorbereiding: 30 min, Bereidingstijd: 45 min

Pittige Pompoen en Pastinaak Soep

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 flespompoen, in stukjes gesneden

1 pastinaak, in stukjes gesneden

1 rode ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1 blikje tomatenpuree

1 dl. groentebouillon

2 tl. currypoeder

1 tl. komijn

olijfolie

zout

peper

1 dl. yoghurt

4 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui 3 minuten aan.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de specerijen toe en bak even aan.

4. Voeg de tomatenpuree toe.

5. Voeg de bouillon toe, samen met de groenten en breng aan de kook.

6. Laat op laag vuur 35-40 minuten stoven.

7. Pureer de groenten met een staafmixer, tot een dikke soep.

8. Roer de yoghurt en koriander er doorheen, en laat nog 5 minuten pruttelen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Pittige Sardines met Wortel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. sardines (schoongemaakt)

1 rode ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 wortel, in stukjes gesneden

2 rode pepers, fijngehakt

1 tl. paprika

1 tl. komijn

1 laurierblad

2 tl. tijm

3/4 kopje ciderazijn

1 dl. water

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie. Voeg de knoflook en rode peper toe en bak 2 minuten.
2. Voeg de kruiden en specerijen toe en bak even aan.
3. Voeg de wortel toe.
4. Laat alles afkoelen en meng dan de azijn en het water er doorheen.
5. Breng aan de kook, en laat de saus even inkoken.
6. Maak op smaak met zout.
7. Bak in een andere pan de sardines aan, 3 minuten per kant.
8. Serveer de sardines met de saus er overheen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Plat Brood met Gist - Basisrecept

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

100 gr. bloem
100 gr. griesmeel
1 tl. gist
1 tl. zout
3 eetl. olijfolie
100 ml. water
1 ei

Bereiding

1. Meng de bloem, griesmeel, water, olijfolie, gist, zout en water in een kom.
2. Kneed tot een fijne massa, kneed 8 minuten door.
3. Laat 1 uur op een warme plek rijzen.
4. Verwarm de oven voor op 200oC.
5. Maak twee bolletjes van het deeg en rol deze uit, tot ze ongeveer 1-2 cm dik zijn.
6. Smeer in met opgeklopt eigeel, en bestrooi met sesamzaad.
7. Laat nog eens een half uur rijzen.
8. Bak 12-16 minuten, tot het brood licht kleurt.

Bereidingstijd: 40 min., Rijstijd: 1,5 uur

Platbrood met Paprika en Komijn

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Algerije Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

200 gr. volkorenmeel
100 ml. water
2 eetl. olijfolie
1 tl. zout
1 tl. komijn
1 tl. paprika
1 tl. kurkuma

Bereiding

1. Doe het volkorenmeel in een kom en voeg water en zout toe.
2. Kneed 8-10 minuten tot een fijn, soepel deeg.
3. Maak 6 bolletjes, rol deze een voor een uit, tot enkele mm dik. (zo dun mogelijk)
4. Maak in een schaaltje een mengsel van de olie met de specerijen.
5. Smeer met je vingertoppen het brood aan de bovenkant in met het olie-specerijen mengsel.
6. Bak in een droge koekenpan de broden 3-4 minuten aan.
7. Draai 1 keer.
8. Als het brood lichtbruin kleurt is het gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Pompoen met Bleekselderij en Verse Koriander

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pompoen, gesneden
5 stengels bleekselderij, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
75 gr. spaghetti, gebroken
2 dl. bouillon
1 tl. kurkuma
1/2 kopje melk
olie
zout
4 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de pompoen en bleekselderij toe.
4. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
5. Voeg de kurkuma toe.
6. Laat op laag vuur 35 minuten stoven.
7. Pureer de groenten en voeg de spaghetti toe.
8. Laat de spaghetti in 10-15 minuten gaar worden.
9. Voeg een beetje melk toe.
10. Roer de koriander er doorheen.
11. Laat nog 5 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 65 min.

Pompoen met geroosterde Pinda's

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Centraal-Afrikaanse Republiek	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olie

400 gr. pompoen

1,5 kopjes geroosterde pinda's

zout

1 tl. suiker

Bereiding

1. Verhit de olie in een grote pan

2. bak de pompoen, in kleine stukjes aan, voeg wat water toe, kook 20 minuten door

3. Voeg de geroosterde pinda's, zout en eventueel suiker toe, zet het vuur laag

4. Laat nog 5 minuten sudderen

Eet Smakelijk!!

Pompoen met kikkererwten en kipfilet

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl harissa
1 tl paprika
1 tl komijn
1 kaneelstokje
1 tl koriander
peper
zout
400 g tomatenblokjes uit blik
400 g pompoen, in blokjes
250 g kipfilet, in blokjes
200 g kikkererwten uit blik
2 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak kip rondom bruin in olijfolie
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg knoflook, harissa, komijn, kaneel, koriander, peper, zout, tomaten en bouillon toe en pompoen toe en kook zachtjes 15 min.
4. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.

Pompoen met kikkererwten en wortel

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 rode ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl gember, fijngehakt
400 g pompoen, in blokjes
2 wortels, in plakjes
200 g tomatenblokjes uit blik
400 g kikkererwten uit blik
1 paprika, in stukjes
1 tl kardemom
1 laurierblaadje
1 dl kippenbouillon

Bereiding

1. bak de ui 3 min.
2. voeg knoflook, gember en pompoen toe en bak 3 min.
3. voeg bouillon, wortels, tomaten, kardemom en laurierblaadjes toe en sudder 10 min.
4. voeg paprika toe en kook 5 min.
5. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.

Pompoen met Koolsla Stoofpot met Pinda

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Mali

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 pompoen, in stukjes gesneden

1/2 kool, in dunne reepjes gesneden

1 ui, gesnipperd

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 groene peper, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

2 laurierbladeren

1 dl. groentebouillon

2 eetl. pindakaas

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui in een beetje olie, tot deze glazig is.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan.

4. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, laurierblad, pindakaas en pompoen toe.

5. Breng aan de kook, en laat dan op laag vuur 25 minuten stoven.

6. Voeg de kool toe en laat nog eens 5-10 minuten stoven.

7. Voeg eventueel zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Pompoen met linzen en kikkererwten

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 g linzen uit blik
2 uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook
1 tl chilipoeder
1tl kaneel
1 tl komijn
1 tl koriander
1 tl tijm
2 laurierblaadjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
1 paprika, in stukjes
400 g tomatenblokjes uit blik
400 g kikkererwten uit blik
3 el verse, gehakte peterselie
400 g pompoen, in blokjes
2 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak ui 5 min.
2. voeg knoflook, gember, chilipoeder, kaneel, komijn, koriander, laurier en tijm toe en bak 1 min.
3. voeg bouillon, selderij, pompoen, paprika en tomaten toe en kook 20 min.
4. voeg kikkererwten toe en kook nog 5 min.

Pompoen met Tomaat en Pindasaus

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pompoen, gesneden
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijnggehakt
1 groene peper, fijnggehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 laurierbladeren
olie
zout
1 eetl. citroensap
2 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de tomatenblokjes en een kopje water toe en breng aan de kook.
4. Voeg de pompoen en de laurierbladeren toe en laat op laag vuur 20 minuten stoven.
5. Voeg de pindakaas toe, meng goed.
6. Laat nog eens 10 minuten stoven.
7. Meng het citroensap er doorheen en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Ras el Hanout (Marokko)

Menugang Specerijen mengsels

Soort -

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

1 tl. gember

1 tl. koriander

3/4 tl. komijn

3/4 tl kardemom

3/4 tl. zwarte peper

3/4 tl. nootmuskaat

1/2 tl. kurkuma

1/2 tl. allspice

1/2 tl. kaneel

1/2 tl. hete paprika

1/4 tl. cayennepeper

mespuntje saffraan

Bereiding

1. Meng de specerijen in een potje.

2. Bewaar op een donkere droge plek.

Ratatouille met Aubergine

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 aubergine, in stukjes gesneden
1 rode paprika, in stukjes gesneden
400 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tl. paprika
1 tl. cayennepeper
1/2 tl. komijn
1/2 tl. karwijzaad
1/2 tl. kurkuma
olie
zout
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt
2 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook 2 minuten aan.
2. Voeg de paprika en aubergine toe.
3. Voeg de specerijen toe en bak deze 1 minuut aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, met eventueel een kopje water.
5. Breng aan de kook, en laat daarna op laag vuur in 30 minuten gaar stoven.
6. Voeg de laatste 5 minuten de verse kruiden toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Rijst met Kokosmelk en Groente

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Malawi Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rijst
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
2 aardappelen, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 groene paprika, in stukjes gesneden
200 ml. kokosmelk
2 tl. Zanzibar Garam Masala
olie
zout

Bereiding

1. Kook de rijst, afhankelijk van het soort rijst in 10-20 minuten gaar, giet af en zet apart.
2. Bak in de olie de ui, knoflook en groene peper 3 minuten aan.
3. Voeg de zanzibar garam masala toe en bak deze 2 minuten mee.
4. Voeg de groente toe, met eventueel extra water en breng aan de kook.
5. Laat 20 minuten op laag vuur stoven.
6. Als de groente bijna gaar zijn, voeg je de rijst weer toe en kookt deze nog 5 minuten mee.
7. Laat het vocht deels inkoken, zodat je een stevige saus krijgt.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Rijst met Limabonen - Paprika en Peterselie

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Kaapverdie Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rijst
1 blik limabonen
1 rode paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 laurierblad
2 tl. paprika
1/2 tl. zwarte peper
olie
zout
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe.
3. Voeg de paprika en de specerijen toe.
4. Voeg 2 dl. water toe en breng aan de kook.
5. Voeg de rijst en limabonen toe, en laat 15 minuten koken.
6. Voeg zout toe naar smaak.
7. Voeg de peterselie toe.
8. Laat de rijst nog even doorkoken tot het vocht verdampt is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Rijst met Paprika en Mais

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje basmati rijst
1 rode paprika, fijngesneden
1/2 wortel, geraspt
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1 klein blikje mais
2 dl. groentebouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de rijst toe en bak 5 minuten aan, blijf goed roeren.
4. Voeg dan de groentebouillon toe en breng aan de kook.
5. Zet het vuur laag en dek de pan af, laat de rijst in 15 minuten rustig garen.
6. Voeg de paprika, wortel en mais toe, laat nog 5 minuten mee stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Rijst met Paprika en Tomaat

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Nigeria Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rijst
1 groene paprika, in kleine stukjes gesneden
2 tomaten, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper ,fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
2 dl. bouillon
olie
zout

Bereiding

1. maak in de blender een fijne pasta van de ui, knoflook, peper en tomatenblokjes.
2. Verwarm deze samen met de bouillon en kook hierin de rijst gaar.
3. Bak ondertussen de paprika en de verse tomaat aan in een beetje olie.
4. Laat de rijst bijna droogkoken.
5. Voeg dan de tomaat en paprika toe.
6. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Rijst met Pasta en Linzen en Tomaat

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rijst
1 kopje pasta (macaroni)
1 blikje linzen
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
400 gr. tomatenblokjes
1/2 tl. chili vlokken
zout
peper

Bereiding

1. Kook de rijst en de macaroni afzonderlijk van elkaar, giet af en zet apart.
2. Bak in de tussentijd de ui en knoflook 2 minuten aan.
3. Voeg de tomatenblokjes toe, met de chili vlokken en maak op smaak met peper en zout.
4. Voeg de linzen, macaroni en rijst weer toe.
5. Warm nog 5-10 minuten door, zodat de linzen gaar zijn.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Rijst met Romatomaten

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Angola Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 kopje rijst
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
3 romatomaten, in stukjes gesneden
olie
2 laurierbladeren
zout

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook 3 minuten aan in de olie.
2. Voeg de rode peper en de tomaten toe.
3. Voeg de laurierbladeren en zout toe naar smaak.
4. Voeg de rijst toe, samen met 1-2 kopjes water en breng aan de kook.
5. Laat de rijst tussen de 12-20 minuten koken afhankelijk van de rijsoort.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Rijst met Zwarte-Ogen Bonen en Pinda's

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Niger	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1,5 kopje rijst
1 blik zwarte-ogen bonen
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1/2 kopje pinda's
2,5 dl. kippenbouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, circa 10-12 minuten. (het moet echt een beetje bruin worden)
2. Kook de rijst in de bouillon.
3. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
4. Rooster ondertussen in een droge pan de pinda's.
5. Voeg de zwarte-ogen bonen toe aan de uien, en laat 5-10 minuten garen.
6. Maak op smaak met zout.
7. Voeg de rijst toe aan de bonen en laat nog even droog koken.
8. Garneer met geroosterde pinda's.

eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Rivierkreeftjes met Tonijn met Bakbananen

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

120 gr. gerookte tonijn
150 gr. rivierkreeftjes
2 bakbananen, in vieren verdeeld
1 aubergine, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 dl. visbouillon
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui in een beetje olie aan.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, bakbananen en aubergine toe en breng aan de kook.
4. Laat 30 minuten op laag vuur stoven.
5. Haal de bakbananen uit de pan en zet apart.
6. Voeg de rivierkreeftjes en tonijn toe en laat deze zeevruchten garen in de tomatesaus.
7. Prak de bananen, en vorm er bolletjes van.
8. Serveer met de saus.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Rode Snapper met Munt saus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 rode snapper
1 rode ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode paprika, in stukjes gesneden
1/4 tl. cayennepeper
1 tl. tijm
olijfolie
zout
2 eetl. citroensap
4 eetl. verse munt, fijngehakt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC
2. Bak de ui aan in wat olie.
3. Voeg het knoflook en de paprika toe en bak 5 minuten.
4. Voeg kruiden, specerijen en citroensap toe.
5. Maak op smaak met zout.
6. Leg de vis in een ovenschaal, en bedek met de saus.
7. Bak de vis in 20 minuten gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Rundergehakt met Artisjokken Tajine

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundergehakt
300 gr. aardappelen
2 blikken artisjokkenhartjes, uitgelekt en gehalveerd
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
4 eieren, opgeklopt
olie
zout
peper
1/2 kopje gruyere, geraspt

Bereiding

1. Kook de aardappelen ongeveer 30 minuten.
2. Pureer de aardappelen en zet apart.
3. Verwarm de oven voor op 180°C.
4. Besmeer de randen van een ovenschaal met olie.
5. Bak de ui in wat olie 3 minuten aan.
6. Voeg de knoflook en het gehakt toe, bak tot het gehakt rul is.
7. Meng in een kom de eieren met de aardappelpuree.
8. Voeg het gehakt met de ui, knoflook, peper en zout toe.
9. Voeg de helft van de artisjokkenhartjes toe.
10. Plaats het gehakt mengsel in de ovenschaal.
11. Druk de rest van de artisjokkenhartjes verdeeld over de schaal in het gehakt.
12. Bestrooi met de kaas.
13. Bak in 25-35 minuten gaar.

Bereidingstijd: 40 min.

Rundergehakt met sperziebonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 tl ras el hanout
zout
peper
2 paprika's, in stukjes
400 g rundergehakt
250 g sperziebonen, gehalveerd
2 el verse, gehakte munt
2 el geroosterde pijnboompitten

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5 min.
2. voeg gehakt, ras el hanout, peper, zout toe en bak gehakt rul
3. voeg sperziebonen, paprika's en bouillon toe en kook 15 min.
4. serveer met pijnboompitten en munt

Runderreepjes met sperziebonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderreepjes
1 rode ui, in ringen
3 tl ras el hanout
250 g sperziebonen, gehalveerd
2 el verse, gehakte koriander
zout

Bereiding

1. kook sperziebonen 15 min.
2. bak runderreepjes met ui, ras el hanout en zout 5 min.
3. voeg sperziebonen toe en bak nog 5 min.

Runderstoofpot I

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 wortels, in plakjes

1 paprika, in stukjes

200 g tomatenblokjes uit blik

2 laurierblaadjes

1 tl tijm

zout

peper

2 el pindakaas

2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak vlees rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon, knoflook, tijm, tomaten, wortels, paprika en laurierblaadjes toe en laat 2 uur sudderen
4. voeg pindakaas, peper en zout toe en kook nog 5 min.

Runderstoofpot II

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 wortels, in plakjes

1 paprika, in stukjes

200 g tomatenblokjes uit blik

2 laurierblaadjes

1 tl tijm

zout

peper

2 el pindakaas

2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak vlees rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon, knoflook, tijm, tomaten, wortels, paprika en laurierblaadjes toe en laat 2 uur sudderen
4. voeg pindakaas, peper en zout toe en kook nog 5 min.

Runderstoofpot met Ananas

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. Runderriblappen
1/4 tl. komijn
3 eetl. bloem
1/4 tl. gember
zout naar smaak
1/4 tl. cayenne peper
olijfolie
1/2 selderij, in stukjes
Vrucht vlees van 1 ananas
1 ui
water
2 teentjes knoflook
1 tl. paprika
2 grote wortelen
1/2 tl. koriander
blik tomatenblokjes
1/2 tl. kurkuma
Verse peterselie

Bereiding

1. Snij de wortel en selderij in dunne plakjes
2. Snij het rundvlees in blokjes en meng met de bloem, bak deze dan aan in de olie
3. Voeg de specerijen toe, samen met ui, knoflook en selderij
4. Voeg water toe en kook voor 2 uur, voeg eventueel tussendoor water toe
5. Voeg de wortel toe en kook nog eens 20 minuten
6. Voeg de ananas en tomaten blokjes toe, en warm nog eens goed door, zo'n 10 minuten
7. Als het vlees goed mals is kun je opdienen, garneer met peterselie

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Runderstoofpot met Erwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie

300 gr. runderriblappen

1 tl. paprika

zout

Kaneel stokje

1 ui

400 gr. tomatenblokjes

peper

kopje water

200 gr. erwten

Bereiding

1. Verhit de olie en bak het vlees aan, zodat het aan alle kanten bruin kleurt
2. Voeg de ui toe en bak deze glazig
3. Voeg de tomaat toe, samen met de paprikapoeder en het kaneelstokje
4. Voeg naar smaak peper en zout toe
5. Voeg water toe, en laat het vlees op laag vuur stoven, voor zo'n 2-2,5 uur
6. Voeg de erwten toe en stoof nog eens 15 minuten

Eet Smakelijk !!

Bereidingstijd: 3 uur

Runderstoofpot met Kipfilet en Tomaten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. rundvlees, in stukjes gesneden

300 gr. kipfilet, in stukjes gesneden

1 ui, fijngehakt

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

800 gr. tomatenblokjes

1 dl. runderbouillon

1 tl. tijm

1 tl. munt

1 tl. citroengras

olie

zout

Bereiding

1. Bak het rundvlees rondom aan in de olie.
2. Voeg de ui, knoflook en peper toe en bak 5 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de tijm, munt en citroengras toe.
5. Zet het vuur laag en laat zo 3,5 uur stoven.
6. Voeg de kip toe en laat nog eens 30 minuten stoven.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Runderstoofpot met Uiensaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. runderribblappen, in stukjes gesneden

3 uien, gesnipperd

boter

zonnebloemolie

2 dl. kippenbouillon

2 laurierbladeren

zout

peper

Bereiding

1. Bak het vlees rondom aan in de zonnebloemolie en boter.
2. Voeg de ui, zout, peper en laurierbladeren toe.
3. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook, en laat daarna op laag vuur sudderen.
4. Laat het vlees 3-4 uur stoven en voeg eventueel extra water toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees Curry met koriander

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 grote uien
2 cm gember
3 teentjes knoflook
olie
1 eetl. komijnzaad
2 laurier bladeren
zout
1/2 tl. chili poeder
1 eetl. koriander
2 tl. garam masala
1/2 tl. kurkuma
400 gr. runderribblappen
400 gr. tomatenblokjes
2 eetl. verse koriander

Bereiding

1. Mix de uien, knoflook en gember in een blender tot een fijne pasta
2. Verhit wat olie in een pan en bak de komijnzaad en laurier bladeren aan
3. Als de aadjes bruin kleuren voeg je de uien pasta toe
4. Voeg zout toe naar smaak, samen met de garam masala, koriander, kurkuma, chili poeder en roer goed door
5. Voeg het vlees toe en laat aan alle kanten bruin kleuren
6. Voeg een kopje water toe en laat het vlees 30 minuten stoven
7. Voeg de tomatenblokjes toe en eventueel nog wat extra water, en laat nog eens 1,5-2 uur sudderen op laag vuur
8. Garneer met verse koriander

Eet Smakelijk!!

Rundvlees in komijnsaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 ui, fijnggehakt
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
2 el citroensap
1 chilipeper, zonder pitjes en fijngesneden
400 g tomatenblokjes uit blik
3 tl komijn
1 ½ tl zwarte peper
zout
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg ui, knoflook, chilipeper, citroensap, tomaten, komijn, peper en zout toe en laat 2 ½ uur sudderen

Rundvlees in Pindasaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees
1/2 kool, in reepjes gesneden (bijv. spitskool of savooiekool)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
1 blik tomatenblokjes
1 dl. bouillon
4 eetl. pindakaas
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak het vlees in de olie rondom aan, en zet apart.
2. Bak de ui, knoflook en gember in de olie, 5 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten aan, om te ontzuren.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met de bouillon en breng aan de kook.
5. Voeg het vlees weer toe, samen met de pindakaas.
6. Laat op laag vuur in 3-4 uur gaar stoven.
7. Maak op smaak met peper en zout.
8. Voeg het laatste half uur de koolreepjes toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees met Aubergine en Prei

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. rundvlees, in blokjes gesneden (of kalf)

1 aubergine, in blokjes gesneden

2 wortelen, in stukjes gesneden

1 prei, in reepjes gesneden

1/4 flespompoen, in blokjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

2 dl. groentebouillon

olie

1/4 tl. kruidnagel

2 tl. paprika

Bereiding

1. Bak het vlees rondom aan.

2. Voeg de ui en het knoflook toe en bak 3 minuten.

3. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook, laat 2 uur op laag vuur stoven.

4. Voeg eventueel extra water toe.

5. Voeg de groente toe, samen met de specerijen.

6. Laat nog eens 2 uur stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees met Bloemkool Tajin

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. runderlappen

1/4 tl. kurkuma

olijfolie

zout

peper

2 tl. paprika

1 cm gember

1 tl. komijn

1/2 tl chili poeder

1 ui

2 eetl. verse koriander

Kleine bloemkool

Citroensap

Bereiding

1. Bak het rundvlees aan in de olie en de kurkuma
2. Voeg zout en peper toe naar smaak
3. Bak voor 15 minuten
4. voeg de specerijen, gember en de verse koriander toe
5. Laat stoven voor 2 uur, voeg evt. water toe
6. Voeg de bloemkool toe, en stoof nog eens 20 minuten
7. Voor het serveren voeg je de citroensap toe

Eet Smakelijk!!

Rundvlees met courgette, wortel en paprika

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 wortels, in plakjes

1 paprika, in reepjes

1 courgette, in blokjes

2 el pindakaas

1 tl chilipoeder

2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak vlees rondom bruin
2. voeg ui en knoflook en chilipoeder toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon toe en laat 2 ½ uur sudderen
4. voeg pindakaas, wortel, paprika en courgette toe en kook 10 min.

Rundvlees met groenten Tajin I

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie

1 ui

3 teentjes knoflook

400 gram runderriblappen

400 gr. tomaten blokjes

1 kopje kikkererwten

2 aardappelen

1 grote wortel

zout

peper

1 eetl. komijn

2 tl. paprika

1 tl. gember

1 kaneelstokje

1 tl. koriander

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in de olie

2. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten

3. Voeg alle groenten en het vlees toe en laat 2-3 uur stoven tot het vlees mals is

Eet Smakelijk!!

Rundvlees met kidneybonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes

1 ui, fijngehakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

400 g tomatenblokjes uit blik

1 tl zwarte peper

zout

400 g kidneybonen uit blik

2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak vlees rondom bruin
2. voeg bouillon, ui, peper, zout en tomatenblokjes toe en laat 2 ½ uur sudderen
3. voeg kidneybonen toe en kook nog 5 min.

Rundvlees met Mangosaus

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Democratisch Republiek Congo	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees

2 mango's

olie

zout

200 gr. tomatenblokjes

1 ui

2 eetl. gedroogde garnalen

1/2 tl. cayenne peper

Bereiding

1. Bak de mango's (in stukjes gesneden) aan in wat olie
2. Voeg zout en cayenne peper toe naar smaak
3. Voeg tomaten, garnalen en ui toe, bak 5 minuten aan
4. Voeg het vlees toe, laat op laag vuur 2 uur stoven
5. Serveer als het vlees gaar is

Eet Smakelijk!!

Rundvlees met munt

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderreepjes

1 ui, in plakjes

1 tl komijn

1 tl geraspte citroenschil

200 g tomatenblokjes uit blik

2 el geroosterd amandelschaafsel

2 el fijngehakte muntblaadjes

Bereiding

1. bak ui in olie 5 min.
2. voeg komijn en citroenschil toe en bak 1 min.
3. voeg tomaten toe en kook zachtjes 5-10 min.
4. bak ondertussen in een andere pan het vlees bruin
5. voeg tomatenmix, amandelen en munt toe aan het vlees en roer goed door

Rundvlees met Okra en Spinazie

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Niger	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. runderreepjes
200 gr. okra's (diepvries)
200 gr. spinazie (diepvries)
1 rode paprika, instukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 tl. paprika
mespuntje garnalenpasta
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de paprika, okra's en spinazie toe, met een kopje water, en breng aan de kook.
4. Voeg de garnalenpasta en paprikapoeder toe.
5. Zet het vuur laag en stoof 10 minuten.
6. Voeg de runderreepjes toe en stoof nog eens 10 minuten.
7. Maak op smaak met peper en zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Rundvlees met Pindakaas en Currypoeder

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tsjaad	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees, in blokjes gesneden (entrecote of lendebeefstuk)

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

1/2 blikje kokosmelk

2 eetl. pindakaas

2 eetl. currypoeder

1/2 tl. chilipoeder

2 eetl. sojasaus

1 eetl. worcestersaus

1 eetl. citroensap

1 tl. honing

olie

zout

Bereiding

1. Meng de currypoeder, chilipoeder, knoflook, rode peper, ui, zout, honing en citroensap in een kom voor de marinade.

2. Maak spiesjes van het rundvlees.

3. Wrijf het vlees in met de marinade en leg 30 minuten koel weg.

4. Voeg in een kom de kokosmelk, pindakaas, sojasaus, worcestersaus bij elkaar en meng goed.

5. Warm deze saus in een klein pannetje op.

6. Grill in de tussentijd het vlees, op barbecue of grillpan.

7. Bak in 3-4 minuten rondom gaar.

8. Serveer met de warme pindasaus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Rundvlees met sperziebonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
1 tl piment
½ tl zwarte peper
zout
250 g sperziebonen, gehalveerd
400 g tomatenblokjes uit blik
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg ui toe en bak 5 min.
3. voeg bouillon, piment, peper, zout, sperziebonen en tomaten toe en laat 2 ½ uur sudderen

Rundvlees met witte bonen en Kikkererwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. runderribblappen, in stukjes gesneden

1 pot witte bonen

1 blik kikkererwten

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijnggehakt

2 blikjes tomatenpuree

400 gr. tomatenblokjes

2 tl. Ras el Hanout

olie

peper

zout

Bereiding

1. Bak in de olijfolie de ui 2 minuten aan.
2. Voeg het knoflook toe en bak 1 minuut mee.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten aan om te ontzuren.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met het vlees.
5. Voeg de ras el hanout toe en zout en peper naar smaak.
6. Laat het vlees op laag vuur 3-4 uur stoven.
7. Voeg het laatste kwartier de bonen toe.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees met wortel en honing

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 wortels, in plakjes
400 g tomatenblokjes uit blik
1 tl koriander
1 tl komijn
1 tl gember
1 tl kurkuma
1 tl kaneel
zout
peper
2 dl bouillon
2 el honing
3 el peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak het vlees in olie bruin en leg apart
2. voeg ui, knoflook en wortels toe en bak 5 min.
3. voeg koriander, komijn, gember, kurkuma, kaneel, zout, peper en tomaten toe en roer goed door
4. voeg vlees, honing en bouillon toe en laat 2 ½ uur sudderen

Rundvlees met wortel en olijven

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
500 g runderlappen, in blokjes
1 wortel, in plakjes
1 tl paprika
2 tl komijn
1 tl kaneel
zout
peper
2 dl bouillon
10 ontpitte olijven
400 g kikkererwten uit blik
4 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak het vlees in olie met peper en zout 5 min. en leg apart
2. voeg ui, knoflook en wortel en bak 10 min.
3. voeg paprika, komijn en kaneel toe en bak 30 sec.
4. voeg bouillon en rundvlees toe en laat 2 uur sudderen
5. voeg kikkererwten, olijven en koriander toe en kook tot de saus dik wordt

Rundvlees met zoete aardappel

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook
1 chilipeper, ontpit en fijngesneden
1/2 tl kurkuma
1 tl paprika
1 tl komijn
250 g zoete aardappelen, in blokjes
1 el verse, gehakte peterselie
1 el verse, gehakte koriander
zout
peper
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom in olijfolie
2. voeg ui, knoflook, chilipeper, kurkuma, komijn, paprika en bouillon toe en laat 2 uur sudderen
3. voeg aardappel, peper en zout toe en kook nog 15 min.

Rundvlees met zoete aardappel en doperwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
2 tl gember, fijngehakt
1 tl ras el hanout
250 g zoete aardappelen, in blokjes
200 g tomatenblokjes uit blik
zout
peper
200 g diepvriesdoperwten
2 el verse, gehakte koriander
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak het vlees rondom bruin
2. voeg ui en gember toe en bak 5 min.
3. voeg ras el hanout en tomaten toe en laat 2 uur sudderen
4. voeg aardappelen toe en kook 10 min.
5. voeg doperwten, peper en zout toe en kook nog zachtjes 5 min.

Rundvlees met zoete aardappel en paprika

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 paprika, in reepjes
1 selderijstengel, in reepjes
400 g tomatenblokjes uit blik
2 wortels, in plakjes
1 ui, in halve ringen
400 g zoete aardappel, in blokjes
½ tl chilipoeder
1 tl ras el hanout
zout
2 el pindakaas
½ kopje doperwten, diepvries
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. doe bouillon, runderlappen, paprika, selderij, tomaten, wortels, ui, chilipoeder, ras el hanout en zout in een pan en breng aan de kook
2. laat 2 uur sudderen
3. voeg pindakaas en aardappelen toe en kook nog 15 min.
4. voeg doperwten toe en kook zachtjes 5 min.

Rundvlees met zoete aardappel, paprika en doperwten

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Rund	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g runderlappen, in blokjes
1 ui, fijngehakt
1 paprika, in reepjes
1 stengel bleekselderij, in plakjes
2 wortels, in plakjes
300 g zoete aardappel, in blokjes
200 g tomatenblokjes uit blik
1/2 tl chilipoeder
zout
2 el pindakaas
200 g diepvriesdoperwten
2 dl runderbouillon

Bereiding

1. bak vlees rondom bruin
2. voeg bouillon toe en laat 1 ½ uur sudderen
3. voeg chilipoeder, zout, tomaten, bleekselderij en wortel toe en laat ½ uur sudderen
4. voeg zoete aardappel en pindakaas toe en kook 10 min.
5. voeg doperwten toe en kook nog 5 min.

Rundvlees Stoofpot met Aubergine en Pindakaas

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Gambia	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundvlees, gesneden
1 aubergine, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 dl. bouillon
olie
zout
3 eetl. pindakaas
2 eetl. citroen

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg het vlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe, samen met de bouillon.
5. Breng aan de kook.
6. Voeg de aubergine toe.
7. Laat op laag vuur 3,5 uur stoven.
8. Voeg de pindakaas, het citroensap en zout naar smaak toe.
9. Laat nog 30 minuten stoven en serveer.

Serveertip: Serveer met Rijst

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees Stoofpot met Courgette en Gort

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees, in blokjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 courgette, in stukjes gesneden

150 gr. gort (of rijst)

400 gr. tomatenblokjes

1 prei, in stukjes gesneden

2 dl. runderbouillon

2 dl. witte wijn

olie

zwarte peper

zout

Bereiding

1. Bak het vlees rondom bruin in wat olie.
2. Voeg de ui toe en bak deze 3 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes, wijn en bouillon toe en breng aan de kook.
4. Voeg de gort (of rijst toe).
5. Laat 3-4 uur in een afgedekte pan stoven, voeg eventueel tussendoor wat water toe.
6. Maak op smaak met peper en zout.
7. Voeg de prei en courgette toe, en laat 20 minuten mee stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Rundvlees Stoofpot met Flespompoen en Pindakaas

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Gambia	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr. rundvlees, gesneden
1 flespompoen, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 dl. bouillon
olie
zout
3 eetl. pindakaas
2 eetl. citroen

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie, tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg het vlees toe en bak rondom aan.
4. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe, samen met de bouillon.
5. Breng aan de kook.
6. Voeg de flespompoen toe.
7. Laat op laag vuur 3,5 uur stoven.
8. Voeg de pindakaas, het citroensap en zout naar smaak toe.
9. Laat nog 30 minuten stoven en serveer.

Serveertip: Serveer met Rijst

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees Stoofpot met Paprika en Wortel

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Gambia	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

500 gr. runderribblappen, in stukjes gesneden

1 blik tomatenblokjes

1 rode paprika, in stukjes gesneden

3 Selderijstengels, in stukjes gesneden

1 aardappel, in stukjes gesneden

1 grote wortel, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 zoete aardappel, in stukjes gesneden

zout

Blikje tomaten puree

1/2 tl. cayenne peper

2 eetl pindakaas

1/2 kopje erwten

Peterselie

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, en voeg het vlees toe
2. Bak het vlees aan, en voeg alle groenten toe en de tomaten puree
3. Voeg wat water toe en breng aan de kook
4. Stoof het geheel 3-3,5 uur, tot het vlees lekker mals is
5. Voeg de cayenne peper en pindakaas toe, samen met de erwten
6. Stoof nog 5 minuten, en garneer met peterselie

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees Stoofpot met Pinda en Tomaat

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 tl uienpoeder
1/4 tl. zwarte peper
1/2 tl. tijm
1/2 tl. knoflookpoeder
1 eetl. gedroogde peterselie
1/2 tl. suiker
2 eetl. pindakaas
olie
zout

Bereiding

1. Bak het vlees rondom aan in wat olie.
2. Voeg de ui, knoflook en peper toe, en bak 5 minuten.
3. Voeg de kruiden, suiker en specerijen toe, bak 2 minuten aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe.
5. Breng aan de kook.
6. Roer de pindakaas er doorheen.
7. Zet het vuur laag en laat het vlees in 3,5-4 uur gaar stoven, voeg eventueel extra water toe.
8. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvlees stoofpot met Spinazie

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Ghana	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui
400 gr. tomatenblokjes
1 rode peper
1 groene paprika
olijfolie
400 gr. runderribblappen
water
1/4 tl. suiker
zout
1/2 tl. cayenne peper
2 cm gember
300 gr. spinazie

Bereiding

1. Stop de tomatenblokjes, peper, ui en paprika in de blender en maak tot een fijne gehakte mix, dus niet tot pulp
2. Verhit olie in een pan en bak deze groenten mix aan samen met de runderribblappen
3. voeg water, zout, cayenne peper, en evt. suiker toe
4. Dek de pan af, en stoof het geheel 2-2,5 uur
5. Voeg de spinazie toe en stoof nog eens een half uurtjes, zodat het vlees goed mals is

Eet smakelijk!!

Rundvlees Tajine met gekarameliseerde Ui en Tomaat

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees
1 ui
2 teentjes knoflook
zout
1 tl. gember
1 tl. ras el hanout
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. witte peper
1/4 tl. saffraan
1 kaneel stokje
2 eetl. peterselie
2 eetl. verse koriander
2 eetl. olijfolie

Makfoul (gekarameliseerde ui en tomaat):

2 uien
3 tomaten
2 eetl. honing
1 eetl. boter
1 tl. kaneel

Bereiding

1. verhit de olie in de pan en bak de ui aan samen met de knoflook, tot deze glazig is
2. Voeg nu het vlees toe, en bak aan alle kanten aan
3. Voeg alle specerijen toe en roer goed door
4. Voeg een paar kopjes water toe en laat het vlees op matig vuur 2-2,5 uur gaar stoven
5. Zorg dat de saus wat inkookt
6. Intussen kun je de gekarameliseerde ui en tomaat maken
7. In een pan bak je de ui in ringen aan met wat honing en kaneel
8. Voeg de boter en de plakjes tomaten toe
9. Dek de pan af en kook het in ongeveer 40 minuten gaar op laag vuur
10. Laat het vocht verdampen en de ui en tomaat mooi bruin kleuren, als de kleur naar jouw wens is, haal van het vuur
11. Serveer het vlees met de ingekookte saus en daar overheen de gekarameliseerde ui en tomaat (makfoul)

Eet Smakelijk!!

Rundvlees vis stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Sierra Leone	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr. rundvlees
200 gr. stokvis
200 gr. gerookte vis
400 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
100 gr. meloenzaadjes, fijngehakt
300 gr. spinazie
2 dl. runderbouillon
olie
zout

Bereiding

1. Laat de stokvis 1 uur in heet water weken, om wat te ontzouten.
2. In de tussentijd bak je het vlees rondom aan en voeg de ui en knoflook toe.
3. Voeg de peper toe en bak 3 minuten.
4. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe en breng aan de kook.
5. Voeg de meloenzaadjes toe.
6. Zet het vuur laag en laat 3 uur stoven.
7. Voeg de spinazie, de gerookte vis en de stokvis toe.
8. Laat nog 30 minuten rustig pruttelen en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Rundvleesschotel met aardappel

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees
2 wortelen
2 aardappelen
1 ui
400 gr. tomatenblokjes
1,5 cm gember
2 teentjes knoflook
1 eetl. verse koriander
1/2 blikje tomatenpuree
1/2 tl. kurkuma
1 gele paprika
zout
1/2 tl. zwarte peper
1 eetl. citroensap
olie

Bereiding

1. Bak het vlees rondom aan in wat olie, in een hapjes pan
2. Bak de ui aan, samen met knoflook en gember
3. Bak de tomatenpuree aan (ontzuren)
4. Voeg wortel en aardappel toe
5. Voeg kurkuma, zwarte peper, verse koriander en de tomatenblokjes toe
6. Voeg citroensap toe
7. Voeg eventueel een kopje water toe en zout naar smaak
8. Laat het geheel 2,5 uur stoven op laag vuur, met deksel op de pan

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 3 uur

Rundvleesstoofpot met Pilaf

Menugang	Vleesgerechten	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. rundvlees
2 wortelen
1 groene paprika
400 gr. tomatenblokjes
1 grote ui
1 tl. koriander
1 tl. currypoeder
1/2 tl. zwarte peper
zout
Ingrediënten pilaf:
2 kopjes rijst
150 erwten
1 eetl. pilau masala
1 ui
200 gr. tomaten blokjes
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, tot deze glazig wordt
2. Voeg het vlees toe in stukjes en bak rondom aan
3. Voeg de tomatenblokjes en paprika toe
4. Voeg de wortel (in kleine stukjes), samen met peper en koriander toe
5. Voeg eventueel water toe, als het vocht verdampt is
6. Stoof het geheel 2,5 uur
7. Voeg curry poeder toe
8. Voeg zout toe naar smaak

Bereiding Pilaf:

1. Kook de rijst (afhankelijk van de soort rijst 10-15 minuten)
2. Bak in een andere pan de ui aan
3. Voeg de erwten toe
4. Voeg de tomatenblokjes toe
5. Voeg de pilau masala toe
6. Voeg de rijst toe aan het groentenmengsel
7. Roer goed door en maak op smaak met zout

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 3 uur

Sinaasappel Kip met Bleekselderij

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
1 ui, gesnipperd
3 stengels bleekselderij, in stukjes
1 teentjes knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 sinaasappel, in halve partjes
1 kopje sinaasappelsap
100 gr. zwarte olijven
vloeibare boter
1 eetl. bloem
1/2 tl. suiker
1 tl. komijn
2 tl. paprika
1/4 tl. zwarte peper
zout

Bereiding

1. Verhit de boter en bak de kippenbouten aan beide kanten aan, tot ze bruin kleuren.
2. Zet de kip apart.
3. In de boter, bak je nu de ui, met de bleekselderij en knoflook, in 5 minuten glazig.
4. Voeg nu de specerijen, bloem en suiker toe.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en roer de sinaasappelsap erdoor, breng aan de kook.
6. Voeg de kippenbouten weer toe aan de saus, en laat op laag vuur in 35 minuten gaar stoven.
7. Voeg de olijven en de sinaasappelpartjes toe en bak 5 minuten mee.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

Snijbiet met Maïs en Pistachenootjes

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Democratisch Republiek Congo	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. snijbietbladeren, fijngehakt
1 blikje maïs
1 ui, gesnipperd
1/2 kopje pistachenootjes, fijngehakt
1/2 tl. cayennepeper
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie.
2. Voeg de maïs toe en bak 5 minuten.
3. Voeg de snijbiet toe, met peper en zout samen met 1/2 kopje water.
4. Kook 15 minuten en voeg de pistachenootjes toe.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Snijbonen

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.weebly.com>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 g snijbonen, in stukjes

3 teentjes knoflook, fijngehakt

200 g tomatenblokjes uit blik

2 el verse, fijngehakte basilicum

1 el verse, fijngehakte dille

peper

zout

1 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak de knoflook 2 min.
2. voeg bouillon, tomaten en snijbonen toe en kook 15 min.
3. voeg basilicum, dille, zout en peper toe en roer goed door

Soep van diverse soorten Vis en Okra's

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Benin	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. gerookte vis, in stukjes gesneden

1 visfilet, in stukjes gesneden

1 stuk stokvis

400 gr. okra's

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

4 dl. visbouillon

olie

zout

Bereiding

1. Bak in een hapjespan, de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook toe samen met de chilipoeder, en bak 2 minuten.
3. Voeg alle vis toe, met de tomatenblokjes en de bouillon en breng aan de kook.
4. Pureer de okra's in de blender en voeg deze toe aan de soep.
5. Laat 20 minuten op laag vuur inkoken, tot de vis gaar is en het een dikke soep is.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Sosaties (traditioneel Lamsgerecht)

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. lamslapjes, gesneden
50 gr. spekjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 eetl. abrikozenjam
1 tl. currypoeder
1/2 tl. kurkuma
1 tl. suiker
1 eetl. bloem
kopje azijn
75 gr. gedroogde abrikozen, fijn gesneden
zout
peper

Bereiding

1. Snij het vlees in blokjes van 2 cm.
2. Bak de ui aan in wat olie.
3. Voeg de knoflook toe.
4. Voeg een kopje water toe, samen met de abrikozenjam, gedroogde abrikozen de specerijen, de suiker en de bloem.
5. Kook 5 minuten door, en laat het mengsel afkoelen, dit is de marinade.
6. Schenk de marinade over het vlees en laat het liefst 24 uur marineren.
7. Voeg zout toe naar smaak.
8. Rijg het vlees aan spiesjes en bak rondom 10 minuten op de grill.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 10 min., Marinade tijd: 24 uur

Specerijen

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Op de site wordt een aantal verschillende specerijenmengsels gebruikt. Omdat deze niet altijd overal verkrijgbaar zijn staan hieronder de ingrediënten hiervan. Overigens zijn van alle mengsels talloze varianten.

Bereiding

Harissa

2 chilipepers, fijngehakt

2 teentjes, fijngehakt

3 tl koriander

2 tl komijn

1 tl karwijzaad

4 el olie

Maak van al deze ingrediënten in een vijzel een gladde pasta.

Berbere

1 tl kardemom

1 tl koriander

1 tl fenegriek

1 tl nootmuskaat

1 tl kruidnagel

1 tl allspice

1 tl kaneel

1 tl paprika

1 tl kurkuma

1 tl cayennepeper

1 tl zwarte peper

1 tl zout

Ras el hanout

1 tl gember

1 tl koriander

3/4 tl komijn

3/4 tl kardemom

3/4 tl zwarte peper

3/4 tl nootmuskaat

1/2 tl kurkuma

Specerijen

1/2 tl piment

1/2 tl kaneel

1/2 tl paprika

1/2 tl cayennepeper

mespuntje saffraan

Sperziebonen met Amandelen

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. sperziebonen, in stukjes gesneden

arachide olie

1/2 tl. komijn

1/2 tl. paprika

1/4 tl. kruidnagel

1 eetl. amandelschaafsel

Zout naar smaak

Bereiding

1. kook de bonen in water met zout voor 15 minuten.

2. Doe de olie in een pan en bak de amandelen met de specerijen aan.

3. Doe de bonen erbij, en bak even door.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Sperziebonen met okra

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Afrikaans

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.weebly.com>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 ui, fijngehakt

12 okra's

250 g sperziebonen

400 g zwarte ogen bonen uit blik

400 g tomatenblokjes uit blik

1 tl chilipoeder

2 tl tijm

4 el verse, gehakte koriander

zout

peper

2 dl bouillon

Bereiding

1. bak de ui zacht in 5 min.
2. voeg chilipoeder en tijm toe en bak 1 min.
3. voeg bouillon, okra's, tomaten, sperziebonen en koriander toe en kook zachtjes 15 min.
4. voeg zwarte ogen bonen toe en kook 5 min.
5. voeg peper en zout naar smaak toe

Sperziebonen stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
100 g vastkokende aardappelen, in blokjes
250 g sperziebonen, gehalveerd
2 tl komijn
½ tl chilipoeder
200 g tomatenblokjes uit blik
½ tl zwarte peper
zout
1 dl groentebouillon

Bereiding

1. bak ui in olijfolie 5min.
2. voeg aardappelen, sperziebonen, komijn en chilipoeder toe en roer goed door
3. voeg tomaten en bouillon toe en kook zachtjes 15 min.

Spinazie met Champignons in Tomatensaus

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Nigeria

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. spinazie

200 gr. champignons, gesneden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

1/2 tl. zwarte peper

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.

2. Voeg de knoflook toe.

3. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.

4. Voeg de spinazie, champignons en peper toe, en laat op laag vuur 25 minuten stoven.

5. Voeg zout toe naar smaak.

Serveertip: Serveer met Pitabrood en Hummus

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min

Spinazie met Dille in Tomatensaus

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Egypte

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. diepvries spinazie

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

olie

zout

peper

2 eetl. verse dille, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui 3 minuten aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.

3. Voeg de dille toe en bak nog eens 2 minuten.

4. Voeg de tomatenblokjes toe, en breng aan de kook.

5. Laat op laag vuur 8 minuten pruttelen.

6. Voeg de spinazie toe, laat deze in 15-20 minuten gaar worden.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Spinazie met Gehakt Stoofpot

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. gehakt
400 gr. spinazie (diepvries)
1/2 kopje gele spliterwten (24 uur gewelt)
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1/4 tl. piment
zout
peper
2 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de spliterwten, 30 minuten.
2. Bak de ui aan in wat olie, voeg de knoflook, piment, zout, peper en het gehakt toe.
3. Voeg de spliterwten toe met een deel van het kookvocht.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, laat nog eens 30 minuten stoven.
5. Voeg de spinazie toe laat nog eens 20 minuten sudderen.
6. Voeg de verse koriander toe, warm nog 5 minuten door en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 2,5-3 uur

Spinazie met Pindakaas en Kokosmelk Curry

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Tanzania

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr. spinazie

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

1 eetl. pindakaas

1/2 blikje kokosmelk

2 tl. currypoeder

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de knoflook en specerijen toe, bak 3 minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes toe, samen met de spinazie.
4. Breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 20 minuten stoven.
6. Voeg de kokosmelk en pindakaas toe, roer goed door.
7. Maak op smaak met zout.
8. Laat de saus licht inkoken en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Spinazie met Rundvlees en Witte Bonen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. rundvlees, in blokjes gesneden

300 gr. spinazie

1 pot witte bonen

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1-2 tl. harissa

olie

zout

3 eetl. verse munt, fijngehakt

3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg het vlees toe, en bak rondom aan.
4. Voeg de spinazie toe, met de harissa en een deciliter water, breng aan de kook.
5. Laat op laag vuur 3-4 stoven.
6. Maak op smaak met zout.
7. Voeg de witte bonen toe, en stoof deze nog eens 10-15 minuten mee.
8. Voeg de laatste paar minuten ook de munt en koriander toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 4 uur

Stampmielies - Bonen met Pindakaas

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Zuid-Afrika

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 Blikje kidneybonen

1 klein blikje mais

zout

peper

Boter

2 eetl. pindakaas

Bereiding

1. Bak de bonen, met vocht aan in een pan, 5-10 minuten

2. Voeg de pindakaas en boter toe

3. Voeg zout en peper toe naar smaak

4. Zorg dat je een dikke massa krijgt

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Stevige Kippensoep met Tijm

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. kipfilet, in stukjes geseden

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

1 rode peper, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

1 blikje tomatenpuree

1 tl. kurkuma

1/4 tl. kruidnagel

1/2 tl. kardemom

1/2 tl. kaneel

2 laurierbladeren

4 dl. groentebouillon

olie

zout

1 eetl. tijm

5 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.

2. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.

3. Bak de specerijen even aan.

4. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan.

5. Voeg de kipfilet toe, samen met de tomatenblokjes en bouillon en breng aan de kook.

6. Laat op laag vuur 20-30 minuten stoven.

7. Roer de tijm en peterselie er doorheen, en kook nog 5 minuten mee.

8. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Stoofpot Linzen met Berberé

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Ethiopie	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje linzen
1 ui, gesnipperd
1 teentjes knoflook, fijnggehakt
400 gr. tomatenblokjes
olie
kopje water
1,5 eetl. berberé

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie, voeg de knoflook toe
2. Voeg de linzen toe, met een beetje water en de specerijen
3. Kook 10 minuten door
4. Voeg de tomatenblokjes toe en kook nog een 15 minuten

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min

Stoofpot met Aardappel, Wortel en Honing

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aardappels, in stukjes gesneden
1 zoete aardappel, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
400 gr. tomatenblokjes
150 gr. boerenkool (diepvries)
1 blik kikkererwten
1 klein blijes linzen
1 eetl. honing
1/2 kopje gedroogde abrikozen, in stukjes gehakt
2 dl. groentebouillon
1/2 tl. kaneel
1 tl. komijn
1/2 tl gember
1/4 tl. kruidnagel
1/2 tl. kurkuma
1/2 tl. currypoeder
1/4 tl. nootmuskaat
olie
zout
1 eetl. bloem

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de specerijen toe en bak deze 1 minuut, voeg dan de boerkool toe.
3. Voeg de bouillon, tomatenblokjes, honing, wortel, aardappel en zoete aardappel, kikkererwten, linzen en abrikozen toe.
4. Breng aan de kook, en laat dan op laag vuur 30 minuten stoven.
5. Meng de bloem met een beetje water en voeg deze toe voor de binding.
6. Voeg zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Tajine met Aubergine - Courgette en Lamsvlees

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gr. lamsvlees, gesneden
1 aubergine, in plakjes gesneden
1 courgette, in plakjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
4 eieren
1 tl. kurkuma
olie
zout
peper
75 gr. gruyere

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de kurkuma toe.
4. Voeg het lamsvlees toe met een beetje water en laat 30 minuten sudderen.
5. Bak de plakjes aubergine en courgette 10-15 minuten aan.
6. Laat uitlekken op een keukenpapiertje.
7. Verwarm de oven voor op 180oC.
8. Smeer de ovenschaal in met een beetje olie.
9. Klop in een kom de 4 eieren op.
10. Meng de kaas er doorheen.
11. Voeg peper en zout toe.
12. Meng het vlees met de eieren.
13. Plaats de aubergine en courgette plakjes in de ovenschaal.
14. Giet het lam-ei mengsel er overheen.
15. Bak in 20-30 minuten af.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Tayer met Spinazie en Gedroogde Vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nigeria	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

250 gr. gedroogde vis, in stukjes
120 gr. rivierkreeftjes
250 gr. tayer, geschild en geraspt
200 gr. spinazie (diepvries)
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 bouillonblokjes
olie
zout
peper

Bereiding

1. Spoel de geraspte tayer goed door.
2. Bak de ui aan in een beetje olie.
3. Voeg de knoflook toe.
4. Meng de rivierkreeftjes in een kom met de peper, en laat even staan.
5. Voeg de tayer toe, met genoeg water zodat de tayer net onder staat.
6. Breng aan de kook.
7. Voeg het bouillonblokjes toe.
8. Zet het vuur laag en laat 10 minuten stoven.
9. Voeg de spinazie en vis toe, laat nog eens 10 minuten stoven.
10. Voeg de rivierkreeftjes toe en laat nog eens 5-10 minuten stoven.
11. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Tilapia met pindasaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tilapiafilets

1 ui, fijngehakt

2 el pindakaas

1 tl kerriepoeder

½ tl zwarte peper

zout

Bereiding

1. wrijf de vis in met peper en zout
2. bak de vis aan beide zijden
3. bak in een andere pan de ui 5 min.
4. smeer de ui over de vis
5. voeg in de pan van de ui pindakaas, kerriepoeder en wat water toe totdat het een gladde saus is
6. doe de saus over de vis en de uien

Tomaten Salade met Ansjovis en Eieren

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Ja

Keuken Algerije

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

6 tomaten, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

1 rode peper, fijngehakt

100 gr. zwarte olijven

blikje ansjovis

2 eieren hardgekookt

2 eetl. verse koriander, fijngehakt

olijfolie

1 eetl. azijn

zout

Peper

Bereiding

1. Hak de peper fijn, doe dit ook met de olijven.

2. Snij de tomaten in blokjes.

3. Snij de ui in dunne reepjes.

4. Meng alles door elkaar in een kom.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min.

Tonijnsteak met Avocado Saus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Equatoriaal-Guinea	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tonijnsteaks, gesneden
2 avocado's, gesneden
2 tomaten, gesneden
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 groene peper, fijngehakt
1 laurierblad
olie
zout
peper
3 eetl. citroensap
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Maak een marinade van 2 eetlepels citroensap, 1 groene peper en de helft van de knoflook.
2. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Wrijf de tonijnsteaks hiermee in en laat 1 uur in de koelkast rusten.
4. Verwarm de grill voor.
5. Bak de ui aan in een beetje olie.
6. Voeg de resterende knoflook en peper toe.
7. Voeg het laurierblad en de avocado's toe.
8. Voeg een beetje water toe en laat garen. (ongeveer 7 minuten)
9. Voeg de peterselie, koriander en tomaten toe.
10. Laat een paar minuten opwarmen.
11. Voeg 1 eetlepel citroensap toe en maak op smaak met peper en zout.
12. Dep de vissteaks tot deze droog zijn en grill ze dan 3-4 minuten.
13. Serveer met de avocadosaus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min., Marinade tijd: 1 uur

Tonijnsteak met Pindasaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Equatoriaal-Guinea	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tonijnsteaks, gesneden
100 gr. garnalen
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 laurierblad
olie
zout
peper
2 eetl. pindakaas
1/2 kopje verse koriander, fijngehakt
2 eetl. citroensap

Bereiding

1. Maak een marinade van 2 eetlepels citroensap, groene peper en de helft van de knoflook.
2. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Wrijf de tonijnsteaks hiermee in en laat 1 uur in de koelkast rusten.
4. Verwarm de grill voor.
5. Bak de ui aan in een beetje olie.
6. Voeg de resterende knoflook en de gember toe.
7. Voeg het laurierblad en de garnalen toe, bak 5 minuten.
8. Dep de vissteaks tot deze droog zijn en grill ze dan 3-4 minuten.
9. Haal de saus van het vuur en roer de pindakaas en koriander er doorheen.
10. Voeg naar smaak nog peper en zout toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min., Marinade tijd: 1 uur

Tonijnsteak met Spinazie Saus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Equatoriaal-Guinea	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tonijnsteaks, gesneden
200 gr. spinazie
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
1 laurierblad
olie
zout
peper
3 eetl. citroensap

Bereiding

1. Maak een marinade van 2 eetlepels citroensap, 1/2 groene peper en de helft van de knoflook.
2. Voeg naar smaak peper en zout toe.
3. Wrijf de tonijnsteaks hiermee in en laat 1 uur in de koelkast rusten.
4. Verwarm de grill voor.
5. Bak de ui aan in een beetje olie.
6. Voeg de resterende knoflook en peper toe.
7. Voeg het laurierblad en de spinazie toe, laat rustig stoven.
8. Voeg 1 eetlepel citroensap toe en maak op smaak met peper en zout.
9. Dep de vissteaks tot deze droog zijn en grill ze dan 3-4 minuten.
10. Serveer met de spinaziesaus.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Marinade tijd: 1 uur

Tunesies Plat Brood met Sesamzaad

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Tunesisch Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

150 gr. bloem
50 gr. griesmeel
3/4 tl. bakpoeder
100 ml. water
3 eetl. olijfolie
1 tl. zout
1 ei
2 tl. sesamzaad

Bereiding

1. Meng de bloem, griesmeel, water, olijfolie, bakpoeder, zout en water in een kom.
2. Knead tot een fijne massa, kneed 8 minuten door.
3. Laat 1 uur op een warme plek rijzen.
4. Verwarm de oven voor op 250oC.
5. Maak twee bolletjes van het deeg en rol deze uit, tot ze ongeveer 1 cm dik zijn.
6. Smeer in met opgeklopt ei, en bestrooi met sesamzaad.
7. Bak 10-12 minuten, tot het brood licht kleurt.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min., Rijstijd: 1 uur

Tunesische Gegrilde Heilbot

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 heilbot filets
1 eetl. olijfolie
1 eetl. citroensap
1 tl. paprika
1/2 tl. komijn
1/2 tl. koriander
1 tl. knoflook poeder
zout
1/4 tl. zwarte peper

Bereiding

1. Maak van de olijfolie en de specerijen, zout en de citroensap een fijne pasta
2. Verspreid de pasta over de hele heilbot filets
3. Dek de vis af met folie, en laat de kruiden een uur intrekken in de koelkast
4. Verwarm de oven voor op de grill stand en bak de vis in 8 minuten gaar, gedurende het bakken moet je de vis 1 keer omdraaien

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 10 min, 1 uur marineren

Ugali - Keniaanse Polenta

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken	Tanzania Type -
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl

Snel	Ja
Slank	Nee
Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

3 dl. water

2 tl. zout

200 gr. fijngemalen maïsmeel (eventueel te vervangen door gierst, bloem of Cassave)

Bereiding

1. Breng het water met zout aan de kook in een steelpan.
2. Voeg geleidelijk aan het maïsmeel toe, en blijf roeren.
3. Laat dit papje helemaal inkoken en blijf roeren.
4. Na ongeveer 10 minuten is het klaar.
5. Vorm met twee lepels, bolletjes en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min.

Varkensvlees met Zoete Aardappel en Bakbananen

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Kaapverdie	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 gr. varkenlapjes, gesneden

1 zoete aardappel, gesneden

100 gr. cassave, geraspt

2 bakbananen, gesneden

1 ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 laurierbladeren

1 tl. zwarte peper

2 tl. paprika

3 eetl. azijn

olie

zout

Bereiding

1. Meng de knoflook, azijn, peper, laurierblad en een beetje zout, in een kommetje.
2. Voeg het varkensvlees toe en wrijf het in met de marinade.
3. Laat het vlees 1-2 uur, marineren in de koelkast.
4. Bak de ui aan in een beetje olie.
5. Voeg het paprikapoeder toe en bak even aan.
6. Voeg het varkensvlees toe en bak rondom aan.
7. Voeg de groenten toe en voeg voldoende water toe zodat de groenten net onder staan.
8. Breng aan de kook.
9. Laat op laag vuur 45-55 minuten stoven.
10. Maak op smaak met zout.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 65 min.

Vetkoek - Gefrituurd Brood

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Slank	Nee
Bron	Type - http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. bloem
1,5 tl. droge gist
100 ml. water
1/2 tl. suiker
1 tl. zout
zonnebloem olie

Bereiding

1. Doe de bloem, suiker, gist en zout in een kom.
2. Voeg het water toe en meng de broodmix.
3. Kneed het deeg goed door 8-10 minuten.
4. Laat in een afgedekte kom in 1,5 uur op een warme plek rijzen.
5. Verdeel in 4 bolletjes en druk een beetje plat.
6. Laat nog eens 30 minuten rijzen.
7. Verhit de olie in een pan (een laagje olie van ongeveer 1,5-2 cm)
8. Als de olie 170oC is, bak je het brood 5 minuten aan beide kanten goudbruin.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min., Rijstijd: 2 uur

Vis curry I

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
2 uien, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl gember, fijngehakt
1 chilipeper, ontpit en fijngesneden
1 tl kurkuma
1 tl paprika
1 tl komijn
400 g tomatenblokjes uit blik
zout
200 dl kokosmelk
2 el verse, gehakte koriander
1 el verse, gehakte munt

Bereiding

1. snij de vis in stukken van 2 cm
2. bak ui, knoflook, gember, chili, kurkuma, paprika, komijn en zout 5 min.
3. voeg tomaten toe en bak 10 min.
4. voeg kokosmelk en vis toe en kook 10 min. tot de vis gaar is
5. serveer met koriander en munt

Vis curry II

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 tomaten, in blokjes
1 tl komijn
1 tl chilipoeder
2 tl kerriepoeder
zout
1 dl visbouillon
1 tl koriander
1 tl kurkuma
1 el azijn

Bereiding

1. doe knoflook, komijn, chilipoeder, kerriepoeder, zout en kurkuma in de pan en bak 3 min.
2. voeg tomaten en azijn toe en bak 5 min.
3. bak ondertussen de vis aan beide zijden tot die gaar is
4. doe de vis in de tomatensaus en kook nog een paar min.

Vis in lekkere Jus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Liberia	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 blikjes tomatenpuree
1 tl. zwarte peper
olie
zout
3 eetl. bloem

Bereiding

1. Maak de visfilets op smaak met peper en zout
 2. voeg de gehakte peper toe, en laat de smaken 30 minuten intrekken
 3. Bak de vis gaar in wat olie
- Voor de Saus:
1. Verhit 5 eetl olie, en voeg 3 eetlepels bloem toe, roer goed zodat het een homogene mix wordt.
 2. Voeg de ui toe, samen met de knoflook en bak deze bruin, blijf goed roeren.
 3. voeg de tomatenpuree toe, en een kopje water.
 4. Voeg zout toe naar smaak en de zwarte peper.
 5. Laat de jus / saus verder inkoken tot dit een dikke saus is.

Eet smakelijk !!

Vis in pindasaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 visfilets
1 ui, fijngehakt
1 rode chilipeper, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl koriander
½ tl gember
½ tl nootmuskaat
zout
3 el pindakaas
2 dl water

Bereiding

1. bak ui, knoflook en chilipeper in olijfolie 5 min.
2. voeg koriander, gember en nootmuskaat toe en bak 30 sec.
3. voeg pindakaas, water en zout toe en kook zachtjes
4. bak de vis in olijfolie
5. serveer de vis met de pindasaus

Vis in tomatensaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tomaten, in plakjes
2 teentjes knoflook, in schijfjes
1 rode paprika, in reepjes
1 groene paprika, in reepjes
2 witvisfilets, in stukken
1 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 tl komijn
2 dl heet water
zout
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. doe wat olie in de pan en leg er een laag tomaten, knoflook en paprika overheen en bak 5 min.
2. leg de vis over de groenten en bak 5 min.
3. meng kurkuma, paprikapoeder, komijn en zout met heet water
4. giet de mix over de vis en kook 5 min.
5. doe het deksel op de pan en kook nog eens 10 min.
6. strooi de koriander over de vis

Vis met chermoula

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl paprika
1/2 tl komijn
1/2 tl gember
1/2 tl chilipoeder
1/2 tl kurkuma
2 el verse, gehakte koriander
2 el plantaardige olie

Bereiding

1. mix alle ingrediënten (behalve de vis) in een kom
2. laat de vis in de mix marineren
3. bak de vis een paar min. aan beide zijden

Vis met kerrie

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afghaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 el tomatenpuree
1 tl kerriepoeder
1 laurierblad
½ tl paprika
½ tl chilipoeder
1 dl visbouillon
zout

Bereiding

bak de ui goudbruin

1. voeg kerriepoeder, knoflook, laurierblad, tomatenpuree, paprikazout en chilipoeder toe en bak 2 min.
2. voeg bouillon en vis toe en kook zachtjes 10-15 min.

Vis met komijn

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets

3 teentjes knoflook, fijngehakt

1 tl paprika

1 tl komijn

½ tl chilipoeder

zout

sap van 1 citroen

2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. meng knoflook, paprika, komijn, chilipoeder, zout, citroen en koriander in een kom
2. smeer de vis in met het mengsel en laat een uur staan
3. bak de vis in de oven op 200 graden gaar in 10 min.

Vis met Kruiden in Tomatensaus

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
2 eetl. peterselie
2 eetl. verse koriander
200 gr. tomatenblokjes
1 ui
1 teentje knoflook
1 cm gember
1 eetl. tijm
1/2 kopje sherry
2 eetl. citroensap
Blikjes tomatenpuree
olie
zout
peper

Bereiding

1. verwarm de oven voor op 200 graden
2. Maak de vis op smaak met zout en peper
3. Doe de vis in een ovenschaal en bak in 10-15 minuten gaar
4. Intussen, verhit je olie in de pan en bak de ui aan, samen met gember, knoflook en tijm
5. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe
6. zout en peper naar smaak
7. Meng voorzichtig de sherry erdoor, beetje bij beetje
8. Voeg de helft van de verse koriander en de peterselie toe, samen met het citroensap
9. Verspreid de saus over de vis in de ovenschaal, en besprenkel met de rest van de verse kruiden
10. Zet de schaal terug in de oven, en laat nog eens 10 minuten doorwarmen

Eet Smakelijk!!

Vis met Witte Kool - Aubergine en Cassave

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

400 gr. witvisfilet, gesneden
200 gr. gerookte vis, gesneden
1/2 witte kool, gesneden
1 aubergine, gesneden
1 cassave, geraspt
1 wortel, gesneden
1 kopje okra's
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 dl. bouillon
olie
zout
1/2 kopje verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de tomatenpuree toe, samen met de tomatenblokjes en bouillon en breng aan de kook.
4. Voeg de groenten toe en laat op laag vuur 30 minuten stoven.
5. Kook ondertussen de rijst.
6. Voeg de peterselie toe, samen met de vis.
7. Maak op smaak met zout en peper.
8. Laat nog 10-15 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 60 min.

Vis met zwarte peper en citroen

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets

1 teentje knoflook, fijngehakt

½ tl kurkuma

1 tl komijn

½ tl zwarte peper

zout

1 el citroensap

Bereiding

1. doe knoflook, kurkuma, komijn, peper en zout over de vis en laat 1 uur marineren
2. bak de vis in een op 200 graden voorverwarmde oven in 30 min. gaar
3. 5 min. voor de vis klaar is met citroen besprenkelen

Vis stoofschotel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 paprika, in reepjes
2 wortels, in plakjes
2 tomaten, in blokjes
400 g kikkererwten uit blik
2 el peterselie, fijngehakt
1 tl paprikapoeder
1 tl komijn
½ tl chilipoeder
100 ml bouillon
2 visfilets
zout

Bereiding

1. Bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg paprika, wortel, tomaten en kikkererwten toe en bak 5 min.
3. Strooi peterselie, paprikapoeder, komijn, chilipoeder, zout en bouillon over de groenten
4. leg de visfilets op de groenten en voeg genoeg water toe om de groenten te bedekken
5. laat alles zachtjes 40 min. sudderen

Vis Tajine met Aardappel en Tomaat

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

300 gram witvisfilet in stukjes

1 ui

1 wortel

1 steel selderij

1 aardappel

2 tomaten

1 paprika

1/2 tl. gember

zout

1/4 tl. peper

1/2 tl. kurkuma

snufje saffraan

1 citroen in plakjes

1/2 kopje rode olijven

olijfolie

Marinade:

3 eetl. verse koriander

3 teentjes knoflook

1 eetl. paprika

1 tl. komijn

zout

1/2 tl. gember

1/4 tl. cayenne peper

snufje saffraan

2 eetl. olijfolie

Bereiding

1. Maak de marinade door alle ingrediënten door elkaar te mengen

2. Gebruik de helft van de marinade om de vis mee in te wrijven, dek de vis af en laat 2 uur op een koele plek marineren

3. Verhit een pan met olijfolie en bak de ui aan

4. Voeg selderij en wortel toe

5. Voeg de aardappel en tomaat toe en nu ook de specerijen

6. Roer goed door, en giet de rest van de marinade er overheen

7. Voeg de vis toe, en leg de paprika er overheen

8. Leg bovenop de citroen partjes en olijven

9. Laat het een uur pruttelen met de deksel op de pan, op laag vuur

Eet Smakelijk!!

Vis Tajine met Bleekselderij - Aardappel en Tomaat

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets, in stukjes gesneden
450 gr. aardappelen
1 bleekselderij, gesneden
1 ui, in ringen gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
2 tl. paprika
1 tl. kurkuma
1 tl. komijn
olijfolie
zout
1/2 kopje verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de aardappels voor en bak ze daarna in wat olie aan.
2. In een andere pan fruit je de ui 3 minuten aan.
3. Voeg de knoflook en peper toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de specerijen en bleekselderij toe.
5. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
6. Voeg de visfilet toe en laat in 15 minuten gaar worden.
7. Serveer de gebakken aardappels met de tomaten-vissaus, en garneer met verse koriander.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Visfilet in Pinda-Tomatensaus en Groenten

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mali	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 witvisfilets, in stukjes gesneden
1/2 cassave wortel, in dunne stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1/2 kool in dunne reepjes gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1/3 dl. bouillon
3 eetl. pindakaas
olie
zout
zwarte peper

Bereiding

1. Bak in een beetje olie de ui, tot deze glazig is.
2. Voeg de knoflook, peper en tomatenpuree toe.
3. Voeg de tomatenblokjes, bouillon, zwarte peper en pindakaas toe en roer goed door.
4. Breng aan de kook, en laat daarna op lag vuur rustig inkoken.
5. Voeg de cassave en wortel toe en stoof 15 minuten.
6. Voeg de visfilet en kool toe, en stoof nog 10 minuten.
7. Voeg zout toe naar smaak.

Bereidingstijd: 35 min.

Visfilet met Aubergine, Zoete Aardappel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 witvisfilets, gesneden
2 gerookte visfilets, gesneden
1 aubergine, gesneden
1 zoete aardappel, gesneden
2 knolrapen, gesneden
150 gr. geraspte cassave (optioneel)
100 gr. okra's (optioneel)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
800 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
olie
zout
1 kopje verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. voeg de knoflook en pepers toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak even aan.
4. Voeg de tomatenblokjes toe, met een kopje water en breng aan de kook.
5. Voeg de cassave en knolraap toe.
6. Voeg de aubergine, zoete aardappel en okra's toe.
7. Laat op laag vuur 20 minuten stoven.
8. Voeg de visfilet en gerookte vis toe en laat nog eens 15 minuten stoven.
9. Voeg de peterselie toe en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Visfilet met Bloemkool - Aubergine en Tomaat

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Guinee	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr. visfilet
1/2 bloemkool, in roosjes gesneden
1 aubergine, gesneden
1 wortel, gesneden
1/4 cassave, geraspt
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
800 gr. tomatenblokjes
2 dl. bouillon
olie
zout
2 kopjes rijst
1 kopje verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne pasta van de knoflook, peterselie, rode peper en 1/2 ui.
2. Wrijf de visfilet hiermee in en bak, in voldoende olie de vis met kruidenpasta aan.
3. Haal de vis uit de pan en zet apart.
4. Fruit de rest van de ui in een beetje olie.
5. Voeg de tomatenblokjes en bouillon toe en breng aan de kook.
6. Voeg alle groenten toe, zet het vuur laag en laat 30 minuten stoven.
7. Voeg de rijst toe en laat nog eens 20 minuten stoven.
8. Maak op smaak met zout.
9. Leg nu de visfilets boven op de groentensaus en laat 10 minuten opwarmen, met de deksel op de pan.

Eet Smakelijk!!

Visfilet met Zoete Aardappel en Paprika in Soja

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Senegal	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets, gesneden
1 zoete aardappel, gesneden
1 rode paprika, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2 groene pepers, fijngehakt
2 eetl. sojasaus
3 eetl. azijn
3 eetl. citroensap
olie
zout

Bereiding

1. Maak een marinade van het azijn, het citroensap, de sojasaus, knoflook, peper, ui en 2 eetlepels olie.
2. Wrijf de vis hiermee in en laat minimaal 1 uur marineren in de koelkast.
3. Bak de ui aan in een beetje olie, en voeg de marinade hier aan toe. (de stukjes vis nog niet)
4. Laat de ui 15 minuten bakken en karameliseren.
5. Kook de aardappel blokjes 5 minuten.
6. Voeg de paprika en afgegoten aardappel blokjes toe aan de ui.
7. Laat nog eens 10 minuten bakken.
8. Voeg de vis toe en bak in 10 minuten af.

Serveertip: serveer met rijst of gierst

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min.

Viskoekjes van Tilapiafilet

Menugang	Visgerechten	Soort Vis	Snel	Nee
Keuken	Democratisch Republiek Congo	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 tilapiafilets, in stukjes gesneden

1 shallot, gesnipperd

1 groene peper, fijngehakt

arachideolie

1 ei, opgeklopt

3 eetl. bloem

1/2 tl. zwarte peper

zout

2 eetl. citroensap

Bereiding

1. Bak de vis rondom aan in wat olie, ongeveer 4 minuten.
2. Prak de vis met een vork.
3. Meng de vis met het shallotje, de groene peper, citroensap, bloem, peper en zout.
4. Voeg het opgeklopte ei toe en meng goed.
5. Kneed 4 balletjes van dit mengsel en druk deze plat.
6. Laat ze 1 uur rusten in de koelkast.
7. Verhit nog wat arachideolie en bak hierin de viskoekjes aan.

Tip: lekker met Yam puree.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min., Marinade: 1 uur

Visstoofpot met Aubergine - Kool en Wortel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mauritius	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 gr. witfisfilet, in stukjes gesneden
1 aubergine, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 spitskool, in grove stukken gesneden
1 zoete aardappel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 blikje tomatenpuree
olie
zout
2 kopjes rijst
1 kopje verse pepterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Maak in de blender een fijne pasta van de knoflook, peper, peterselie en kool.
2. Bak de ui aan tot deze glazig is.
3. Voeg dan de tomatenpuree toe met ruim water (zodat het een suas kan worden) en breng aan de kook.
4. Voeg de kool-knoflook pasta toe.
5. Zet het vuur laag en voeg de groenten toe.
6. Laat 15 minuten stoven.
7. Voeg dan de rijst toe.
8. Voeg tussendoor extra water toe.
9. Voeg na 10 minuten de vis toe.
10. Stoof nog 10-15 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Visstoofpot met pompoen en Kool

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Gambia	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

3 witvisfilets, gesneden
1/2 spitskool, gesneden
1 wortel, gesneden
1 pompoen, gesneden
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 groene peper, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
2 dl. bouillon
1 laurierblad
2 kopjes rijst
olie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de knoflook en peper toe.
3. Voeg de vis toe en bak rondom aan.
4. Haal de vis uit de pan en zet apart.
5. Bak de tomatenpuree even an, en voeg de tomatenblokjes toe.
6. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
7. Voeg de groenten en het laurierblad toe, en laat op laag vuur 25 minuten stoven.
8. Voeg de rijst toe.
9. Voeg eventueel extra water toe.
10. Laat de rijst 10 minuten mee koken en voeg dan de vis toe.
11. Maak op smaak met zout.
12. Als de vis warm is, kun je de maltijd serveren.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 55 min.

West-Afrikaanse Stevige Vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	West-Afrika	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 stevige witvisfilet / kan ook met Tonijn

1 tl. komijnzaad

1 tl. korianderzaad

2 gedroogde piri-piri (pepers)

1 tl. Chili flakes

1/4 tl. zwarte peper

2 tl. gedroogde tijm

2 tl. gedroogde oregano

zout

1/2 tl. nootmuskaat

2 lente-uitjes

2 teentjes knoflook

1 eetl. peterselie

Bereiding

1. Voeg alle droge ingredienten (dus alles behalve de lente-ui / knoflook/ peterselie en vis) toe aan de vijzel

2. Maak een fijne mix van deze droge ingredienten

3. Wrijf de vis in met het mengsel

4. Bak lente-ui en knoflook aan in een pan, voeg de vis met de kruidenkorst toe

5. Bak 5 minuten aan beide kanten gaar

6. Garneer met peterselie

Eet Smakelijk!!

Witlof met Groene Asperges en Tuinbonen

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Egypte

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. groene asperges, in stukjes van 2 cm gesneden

2 stronkjes witlof, in reepjes gesneden

1 blikje tuinbonen

1 sinaasappel, sap en schil

1/2 tl. zwarte peper

olijfolie

zout

4 eetl. verse munt, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de tuinbonen enkele minuten en leg in koud water, om de garing te stoppen.

2. Grill de asperges.

3. Meng in een kommetje het sinaasappelsap, verse munt met peper en zout, en 2 eetlepels olijfolie.

4. Meng de groenten in een grote kom en giet de dressing er overheen.

5. Meng goed.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Witlof met Kikkererwten en Ei

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

4 stronkjes witlof, gehalveerd
1 klein blikjes kikkererwten
4 eieren, hardgekookt en in kwartjes gesneden
1 kleine ui, gesnipperd
geroosterd brood
2 dl. groentebouillon
3 eetl. kappertjes
1 tl. harissa
1 tl. komijn
2 eetl. citroensap
olijfolie
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in een beetje olie.
2. Voeg de bouillon toe en breng aan de kook.
3. Leg de witlof hierin en kook 15 minuten.
4. Voeg de kikkererwten toe.
5. Voeg de komijn, harissa en het citroensap toe.
6. Maak op smaak met zout.
7. Voeg de kappertjes toe en stoof nog 5 minuten.
8. Serveer met stukjes geroosterd brood en daarop de eieren.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 25 min.

Witte bonen met kip

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

400 gr witte bonen
1 ui, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 g kipfilet, in blokjes
2 tl tomatenpuree
2 laurierblaadjes
1 tl koriander
1 tl paprika
zout
½ tl zwarte peper
1 dl kippenbouillon
2 el verse, gehakte koriander

Bereiding

1. bak ui en knoflook in olijfolie 5 min.
2. voeg tomatenpuree, kipfilet, koriander, korianderpoeder, paprika, laurierblaadjes, zout en peper toe en laat 10-15 min. sudderen tot de kip gaar is.
3. voeg witte bonen toe en kook nog zachtjes 5 min

Witte Bonen met Spinazie

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Libië	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik of pot witte bonen
200 gr. spinazie (diepvries)
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
5 lente-uitjes, in reepjes gesneden
1 tl. kurkuma
zout
2 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui 2 minuten aan en voeg de knoflook toe.
2. Voeg de kurkuma toe en bak 1 minuut aan.
3. Voeg de spinazie toe, met een kopje water.
4. Breng aan de kook, en laat op laag vuur indampen.
5. Voeg de lente-ui toe samen met de witte bonen.
6. Voeg de verse koriander toe en warm nog 2 minuten door.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Witte Bonen Met Tomaat

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Algerije	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 pot witte bonen
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1 blikje tomatenpuree
1 dl. groentebouillon
1 eetl. paprika
2 tl. komijn
1/4 tl. zwarte peper
2 laurierbladeren
zout
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de ui samen met de knoflook en peper 2 minuten.
2. Voeg de specerijen toe, en bak 1 minuut aan.
3. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 2 minuten aan om te ontzuren.
4. Voeg de tomatenblokjes en de bouillon toe.
5. Voeg de bonen toe, en laat deze op laag vuur in 5-10 minuten warm worden.
6. Roer de peterselie en koriander er door heen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Witte Bonen Stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Pot of blik witte bonen
olijfolie
1/2 tl. kurkuma
1/2 tl. zwarte peper
1/2 tl. gember poeder
1 tl. paprika poeder
zout
200 gr. tomaten
3 eetl. peterselie
1 ui
3 teentjes knoflook
1 groene peper
water

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook en peper aan in de olijfolie
2. Voeg de specerijen toe en bak 2 minuten
3. Voeg de tomaten, witte bonen en peterselie toe en kook goed door

Eet Smakelijk

Witte kool curry

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui, fijngehakt
400 g gesneden witte kool
2 wortels, in plakjes
1 paprika, in reepjes
1 el kerriepoeder
1 dl bouillon

Bereiding

1. fruit de ui 5 min.
2. voeg paprika, wortels en kerriepoeder toe en bak 3 min.
3. voeg witte kool en bouillon toe en stoof 15 min.

Witvisfilet in Kokoscurry

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijnggehakt
1 rode paprika, in stukjes gesneden
300 gr. tomatenblokjes
1 blik kokosmelk
3 tl. curry poeder
1,5 tl. tamarinde
olie
zout
peper

Bereiding

1. Bak de vis aan beide kanten kort aan.
2. Voeg de ui, knoflook en paprika toe en bak deze in wat olie 5 minuten aan.
3. voeg de tomatenblokjes, kokosmelk, currypoeder en tamarinde toe.
4. Bak de vis nog 10-15 minuten door en laat de curry wat inkoken.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Witvisfilet in Tahinsaus met Peterselie

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Egypte	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 teentje knoflook
1/2 rode peper
3-4 eetl. tahinpasta
1/2 tl. komijn
1 tl. koriander
olijfolie
zout
2 eetl. citroensap
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Maak met de blender een fijne mix van de knoflook, peper, tahin, komijn, koriander citroensap en zout.
2. Bak de vis aan beide kanten 3 minuten aan.
3. Voeg de saus toe en bestrooi met koriander.
4. Laat nog een paar minuten bakken, zodat de saus ook warm is.
5. Serveer dan.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Witvisfilet met Harissa en Olijven

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
100 gr. groene olijven
1 tl. harissa
1 eetl. bloem
olijfolie
1 laurierblad
peper
zout
1 eetl. citroensap
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Rol de vis door de bloem en bestrooi met zout en peper.
2. Verhit de olijfolie en bak hierin de vis aan beide kanten bruin.
3. Voeg de ui en knoflook toe en bak 2 minuten mee.
4. Voeg de harissa, de tomatenblokjes, het laurierblad en 1/2 kopje water toe, breng aan de kook.
5. Laat saus inkoken en voeg de olijven toe.
6. Voeg het citroensap toe en de peterselie.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Witvisfilet met Peterselie

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Angola	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
4 lente-uitjes, fijn gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 tl. komijn
olie
zout
2 eetl. azijn
water
5 eetl. verse peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de vis aan beide kanten in 10 minuten gaar.
 2. Bak in de tussentijd in een andere pan de lente-ui en knoflook 2 minuten aan in wat olie.
 3. Voeg de komijn toe en bak 1 minuut.
 4. Voeg het azijn, water, peterselie en zout naar smaak toe.
 5. Serveer de vis, met daar overheen de saus.
- Je kunt eventueel de saus nog wat binden met 1 eetlepel bloem.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 15 min.

Witvisfilet Stoofpot met aardappel

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 witvisfilets
3 aardappelen, in stukjes gesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
200 gr. tomatenblokjes
1/2 tl. harissa
1/2 tl. paprika
1/2 tl. komijn
1 dl. groentebouillon
olijfolie
zout
2 eetl. citroensap
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt
2 eetl. munt, fijngehakt

Bereiding

1. Kook de aardappelen 25 minuten in de bouillon.
2. Verhit de olie in een andere pan.
3. Voeg de vis toe, samen met de knoflook, specerijen, tomatenblokjes, harissa en citroensap.
4. Voeg de aardappelen toe, met een deel van de bouillon.
5. Laat de vis in 10 minuten gaar worden en de saus inkoken.
6. Voeg de munt en peterselie toe.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Worstjes met Boerenkool in Tomatenragout

Menugang	Vleesgerechten	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 runderworstjes
250 gr. boerenkool (diepvries)
1 blikje kikkererwten
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1 tl. komijn
3 tl. paprika
1 tl. harissa
3 eieren
olie
zout
3 eetl. verse peterselie, fijngehakt
3 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. Bak de worstjes rondom aan, tot ze bruin kleuren en zet apart.
2. Bak in het vet de ui aan.
3. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de specerijen toe en bak even aan.
5. Voeg de tomatenblokjes en boerenkool toe en breng aan de kook.
6. Snijd de worstjes in stukjes en voeg weer toe aan de ragout.
7. Laat dan rustig op laag vuur 20 minuten stoven.
8. Voeg de kikkererwten, harissa en zout naar smaak toe, en stoof nog eens 5 minuten.
9. Voeg de peterselie en koriander toe.
10. Dan maak je een kuiltje in de ragout en giet daar het eerste ei in.
11. Doe dit ook met de andere twee eieren.
12. Als je de eieren circa 10 minuten gepocheerd hebt zijn ze gaar.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Wortel-Bonen burgers

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Burkina Faso	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte-ogen bonen
1 wortel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 ei, opgeklopt
1/2 tl. zwarte peper
2 eetl. bloem
2 eetl. olie
zout

Bereiding

1. Maak een fijne mix van de bonen, wortel, ui en het ei, met behulp van de blender.
2. Voeg zout en peper toe naar smaak.
3. Vorm met behulp van de bloem, in je hand 4 burgers.
4. Bak de burgers om en om aan, in ruim olie.
5. Bak 4 minuten per kant.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Yam in Tomatensaus

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Burkina Faso	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote yam, geschild
1 ui, gesnipperd
1 blik tomatenblokjes
1 rode peper, fijngehakt
olie
peper
zout

Bereiding

1. Snij de yam in dunne plakjes ongeveer 4 mm dik.
2. Bak de ui aan in wat olie.
3. Voeg de tomatenblokjes toe, en breng aan de kook.
4. Voeg de yam plakjes toe en maak op smaak met peper en zout.
5. Laat afgedekt 30 minuten stoven.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Yam Puree

Menugang	Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten	Snel	Nee
Keuken	Democratisch Republiek Congo Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl	Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote witte yam, in stukjes gesneden (of evt. 3 aardappelen)
1 rode peper, fijngehakt
2 eetl. yoghurt
zout

Bereiding

1. Breng voldoende water aan de kook met wat zout erin en kook hierin de yams gaar.
2. Voeg ook de rode peper toe.
3. Kook ongeveer 20 minuten en giet dan af.
4. Puree de yams en voeg de yoghurt toe en zout naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 30 min.

Yam puree met Bakbananen

Menugang Rijst - Couscous - Brood en andere Soorten
Keuken Nigeria Type -
Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr. witte yam, in stukjes gesneden (of Zoete aardappel)

2 rijpe bakbananen

1 tl. groentebouillon

2 eetl. boter

zout

peper

Bereiding

1. Haal de schil van de bakbananen af en snij de banaan in stukjes.

2. Kook de bananen samen met de yams in ruim water met de bouillon.

3. Na 20-30 minuten haal je de bakbananen en yams uit de pan en doe deze beide in een aparte in een kom.

4. Pureer de yams en voeg boter, peper en zout toe.

5. Kneed de bakbananen tot een pasta.

6. Meng nu de yampuree met de bananen pasta en vorm met je handen balletjes. (zorg dat je handen vochtig zijn, om kleven te voorkomen.

Note: Je kunt dit gerecht ook met alleen maar yams maken

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Yam puree uit de oven

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Burkina Faso	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 grote yam
1 kopje melk
50 gr. boter
zout
peper
2 eetl. peterselie, fijngehakt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180oC.
2. Was de yam goed.
3. Leg hem daarna 30 minuten op de bakplaat in de oven.
4. Snijd de yam door midden, en haal het zachte yam-vlees eruit met een lepel.
5. Pureer de yam en voeg de melk en zout en peper toe.
6. Meng op het laatst de verse peterselie er doorheen.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Yasssa kip

Menugang	Kipgerechten	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Afrikaans	Type	Kip	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.weebly.com			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

2 kippenbouten
2 uien, in ringen
2 teentjes knoflook, fijngehakt
4 el citroensap
1 el mosterd
1 el olie
1 chilipeper, fijngehakt
zout
peper

Bereiding

1. mix mosterd, citroen, knoflook, chilipeper, zout en peper om een marinade te maken
2. meng de uien en de kip met de marinade en laat minimaal 2 uur staan
3. bak de kip bruin en verwijder uit de pan
4. voeg ui toe en bak 5 min.
5. Doe de kip en de marinade weer in de pan en voeg water toe om de kip 45 min. zachtjes te laten koken

Zalm met Linzen uit de Oven

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Marokkaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

olijfolie
2 shallotjes
2 teentjes knoflook
zout
peper
1 eetl. harissa
200 gr. tomatenblokjes
1/2 tl. korianderzaad
1/4 tl. komijnzaad
1/2 tl. venkelzaad
1/4 tl. kruidnagel
1/4 tl. kardemom
2 zalm filets
Blikje Linzen
Kopje kippenbouillion

Bereiding

1. Verhit olie in de pan en bak de ui en knoflook aan samen met peper en zout
2. Bak voor 5 minuten
3. Voeg de harissa toe, roer erdoorheen
4. Voeg de tomatenblokjes toe
5. Stop de specerijen in de vijzel, en maak ze fijn
6. Bedek de zalm met de fijngemalen specerijen (als een kruidenkorst)
7. Maak de suas af door deze in de blender te doen, en zet aan de kant
8. Doe de linzen in de pan samen met een kopje kippenbouillion, en kook tot de linzen gaar zijn en de bouillion verdampt is
9. Bak de zalm aan op de korst
10. Plaats de linzen op het bord, met de zalm erop en de saus eromheen

Eet smakelijk!!

Zanzibar Garam Masala

Menugang	Specerijen mengsels	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Tanzania	Type -	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen Stuks.

2 eetl. komijnzaad
2 eetl. koriander
1 eetl. kurkuma
1/2 eetl. kaneel
1/2 eetl. kruidnagel
1 eetl. gember
1 tl. kardemompeulen
1 eetl. zwarte peper
1/2 tl. foelie

Bereiding

1. Rooster alle ingrediënten in een droge koekepan.
2. Vermaal ze dan in vijzel of koffiemolen.
3. Bewaar in luchtdicht potje, liefst op een donkere plek.

Bereidingstijd: 10 min.

Zoete aardappel en rode Bonen stoofpot

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1/2 blikje rode bonen
1 rode paprika, gesneden
1 zoete aardappel, in stukjes gesneden
200 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
2,5 cm gember, fijngehakt
1 jalapno, fijngehakt
2 dl. groentebouillon
olie
zout
1/2 tl. komijn
1/2. tl koriander
1 kaneelstokjes
peper
2 eetl. pindakaas
handje gehakte pindas
limoen in partjes

Bereiding

1. Verhit olie in een pan en bak de ui, rode paprika, knoflook, gember aan.
2. Voeg de zoete aardappel toe samen met de bouillon, de tomaten, jalapeno, zout en specerijen.
3. Breng aan de kook, en zet dan het vuur laag.
4. Roer het geheel goed door.
5. Kook 20 minuten en voeg de bonen toe.
6. Kook door tot de zoete aardappel gaar is en de bonen warm zijn.
7. Voeg de pindakaas toe en roer goed door.
8. Serveer met stukjes pinda en limoen partjes, besprenkel met het sap van de limoen.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min

Zoete Aardappel stoofpot met Sperziebonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Tunesisch	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zoete aardappelen, in blokjes gesneden
kopje sperziebonen, gesneden
blikje tuinbonen of kikkererwten
1 ui, gesnipperd
1 jalapeno, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 gr. tomatenblokjes
1,5 tl. komijn
1 kaneelstokje
1/4 tl. koriander
1/4 tl. paprika
kopje groentebouillon
2 eetl. pindakaas
2 eetl. verse koriander, fijngehakt

Bereiding

1. doe een klein kopje water in een stoofpan en voeg ui, knoflook en gember toe.
2. Kook dit alles voor 5 minuten en blijf roeren.
3. Voeg de specerijen toe, kook dit en roer goed door.
4. Voeg de zoete aardappel, tomatenblokjes, tuinbonen, sperziebonen, bouillon en pindakaas toe.
5. Breng aan de kook, en laat nu 30 minuten sudderen.
6. Als de aardappelen gaar zijn is het gerecht klaar.
7. Haal de pan van het vuur en roer de koriander er doorheen.
8. Laat 2 minuten rusten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 50 min

Zoete Aardappel, Bleekselderij en Wortel

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Malawi	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 zoete aardappel, in stukjes gesneden
4 stengels bleekselderij, in stukjes gesneden
1 wortel, in stukjes gesneden
1 ui, gesnipperd
1 dl. bouillon
2 dl. kokosmelk (of yoghurt)
2 eetl. citroensap
1 laurierblad
2 tl. paprika
boter
zout

Bereiding

1. Verhit de boter en bak hierin de ui 3 minuten aan.
2. Voeg de overige groente toe.
3. Voeg de paprika toe en bak even aan.
4. Voeg de bouillon, samen met het laurierblad, citroensap, zout en kokosmelk toe.
5. Breng aan de kook, en laat dan op laag vuur in 20-30 minuten inkoken.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 40 min.

Zoete Limabonen

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Zuid-Afrika	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik limabonen
1 ui, gesnipperd
1/2 rode peper, fijngehakt
1 eetl. suiker
1 eetl. azijn
1 eetl. maïsmeel
olie
1/2 tl. witte peper
1 laurierblad
1/4 tl. kruidnagel
zout

Bereiding

1. Bak de ui aan in wat olie.
2. Voeg de peper toe en bak 2 minuten.
3. Voeg de bonen toe, samen met de specerijen.
4. Meng het maïsmeel met de azijn en eventueel een beetje water, maak er een fijn papje van. (dit zorgt voor de binding)
5. Voeg het maïsmeel-papje samen met de suiker toe.
6. Kook de bonen en saus nog 10 minuten en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.

Zuid-Afrikaanse groenten stoofpot

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Zuid-Afrika

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 koolraap of pastinaak

1 ui

1 zoete aardappel

1 courgette

400 gr. tomatenblokjes

blikje kikkererwten

handje rozijnen

1 tl. koriander

1/2 tl. kurkuma

1/2 tl. kaneel

1/2 tl. gember

1/4 tl. komijn

Water

olie

Bereiding

1. Bak de ui aan in de olie

2. Voeg de specerijen toe en bak nog eens 2 minuten

3. Voeg alle groenten en wat water toe en laat het geheel stoven, zo'n 20 minuten

4. Voeg nu de kikkererwten toe en de rozijnen

5. Stoof nog eens 10 minuten, tot alles gaar is

Eet Smakelijk!!

Zwarte Bonen met Rivierkreeft

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Uganda	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte bonen
300 gr. rivierkreeftjes (voorgekookt en gepelt) (of Jumbogarnalen)
400 gr. tomatenblokjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
2 cm gember, fijngehakt
1 rode peper, fijngehakt
1 tl. groentebouillon (of 1 blokje)
arachideolie
zout
2 eetl. verse peterselie, fijngehakt
2 eetl. verse selderij, fijngehakt
2 lente-uitjes, fijngesneden

Bereiding

1. Zorg dat de olie goed heet is.
2. Bak daarin de ui 2 minuten aan.
3. Voeg de knoflook, gember en peper toe en bak 2 minuten.
4. Voeg alle overige ingrediënten toe, behalve de rivierkreeftjes en bak 15 minuten.
5. Maak op smaak met zout.
6. Voeg de rivierkreeftjes toe en bak nog 5 minuten mee.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Zwarte ogen bonen (Wake-Ewa) uit Nigeria

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Nigeria

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

Blik zwarte ogen bonen

1 tl. suiker

zout

peper

200 gr. tomatenblokjes

1 ui

pinda-olie

1 tl. chili poeder

1 tl. tijm

1 tl. koriander

Bereiding

1. Stop de halve ui in de blender samen met de tomatenblokjes, en maak fijn
2. Bak de andere halve ui goudbruin
3. Voeg de kruiden toe aan het tomaten mengsel, en voeg toe aan de gebakken ui
4. Kook dit mengsel 15 minuten
5. Voeg de bonen toe, samen met de suiker, en zout en peper naar smaak

Eet Smakelijk!!

Zwarte ogen bonen met gedroogde Vis

Menugang	Visgerechten	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Congo	Type	-	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

200 gr gedroogde vis, in stukjes gesneden

1 blik zwarte-ogen bonen

1 blikje mais

1 rode peper, fijngehakt

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

olie

zout

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in wat olie.

2. Voeg de rode peper toe.

3. Voeg de bonen en mais toe en een kopje water, laat lang inkoken, tot het een massa is.

4. Voeg de vis toe en bak deze 10 minuten mee.

Eet smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Zwarte Ogen Bonen met Pindakaas

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Kenia

Type -

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte ogen bonen

200 gr. boerenkool

1 ui, gesnipperd

1 teentje knoflook, fijngehakt

400 gr. tomatenblokjes

3 eetl. pindakaas

olie

zout

peper

Bereiding

1. Bak de ui en knoflook aan in wat olie.

2. Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook.

3. Voeg de boerenkool en de bonen toe, en laat op laag vuur in 15-20 minuten inkoken.

4. Roer de pindakaas er doorheen.

5. Voeg eventueel nog zout toe naar smaak, en breng op smaak met wat peper.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 35 min.

Zwarte-Ogen Bonen met Aardappel en Kokos

Menugang	groentegerechten	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Burundi	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blik zwarte-ogen bonen
3 aardappelen, gesneden
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, fijnggehakt
1/2 kopje kokosvlokken
1/2 tl. chilipoeder
1 tl. koriander
1 tl. kurkuma
1/2 tl. komijn
olie
zout
2 eetl. citroensap
4 eetl. verse koriander, fijnggehakt

Bereiding

1. Kook de aardappelen 25-30 minuten.
2. Bak in een beetje olie de ui aan.
3. Voeg de knoflook toe en bak 2 minuten.
4. Voeg de specerijen toe en bak even aan.
5. Voeg de verse koriander en kokosvlokken toe.
6. Voeg de aardappelen en zwarte ogen bonen toe, laat 5 minuten stoven.
7. Voeg het citroensap toe en maak op smaak met zout.
8. Laat nog 10 minuten stoven en serveer.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 45 min.

Zwarte-Ogen-Bonen Stoofpot

Menugang groentegerechten

Soort -

Snel Nee

Keuken Egypte

Type Groente

Slank Nee

Bron <http://afrikaanserecepten.lexanrecepten.nl>

Sterren

Ingrediënten

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje zwarte ogen bonen

2 uien, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

200 gr. tomatenblokjes

Blikje tomatenpuree

kopje verse dille, fijngehakt

kopje verse peterselie, fijngehakt

olijfolie

zout

Bereiding

1. Bak de uien aan in de olijfolie, tot deze glazig zijn, in 5 minuten.

2. Voeg dan de knoflook toe, samen met de tomatenblokjes, de tomatenpuree, peterselie en dille.

3. Voeg de zwarte ogen bonen toe.

4. Laat op middelgroot vuur 15 minuten koken.

5. Voeg zout toe naar smaak.

Eet Smakelijk!!

Bereidingstijd: 20 min.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756