Hoofdgerechten / Ethiopië

Kitfo



Met de hand gesneden rauw rundvlees, bewerkt met gekruide niter kibbeh-boter en mitmita-kruiden.

Tijd 70 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 700 g Ossenhaas — zeer vers
- ☐ 30 g Gember
- ☐ 5 stuks Kardemompeulen
- ☐ 1 theelepel Fenegriekzaden
- ☐ 200 g Ayib of verse kwark
- ☐ 4 stuks Injera — om te serveren
- ☐ 200 g boter — voor de niterkibbeh
- ☐ 5 teentjes knoflook
- ☐ 1 stuk Kaneelstokje
- ☐ 2 eetlepels Mitmita-kruiden
- ☐ 300 g Gestoofde boerenkool
- ☐ Zout — naar wens

Zo maak je het.

01 Smelt de boter op een laag vuur met de gember, knoflook, kardemom, kaneel en fenegriek.

02 Houd het twintig minuten zonder te koken, totdat het schuim bezinkt en de boter helder wordt.

03 Giet de niter kibbeh door mousseline en houd hem warm.

04 Snijd elk vliesje en de pezen van het vlees en hak het met een mes heel fijn, bijna tot een pasta.

05 Werk de warme niter kibbeh, mitmita en zout met de hand gedurende twee minuten door het vlees.

06 Verwarm het mengsel in een pan gedurende dertig seconden tot lichaamstemperatuur, zonder het wit te laten worden.

07 Serveer het op injera met de ayib-kaas en gestoofde groenten ernaast.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Milo.G / CC BY-SA 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / kitfo