Hoofdgerechten

Maafe (West-Afrikaanse pindastoofpot)

Een Malinese en Senegalese stoofpot waarbij pindakaas smelt in een basis van tomaat en bouillon, en gestoofd lamsvlees en zoete aardappel omhult met een saus die zo rijk en zalvend is dat hij als vloeibaar fluweel aan de lepel blijft hangen - elke kom is een koord tussen nootachtige zoetheid en hartige, peperige diepte.

Tijd 75 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 8 delen Lamsschouder met been, in stukken van 5 cm gesneden
- ☐ 4 delen Ongezoete pindakaas (glad)
- ☐ 4 delen Hele tomaten uit blik, met de hand geplet
- ☐ 2 delen ui, in blokjes gesneden
- ☐ 3 delen Zoete aardappel, geschild en in blokjes
- ☐ 6 delen kippen- of lamsbouillon
- ☐ 0,5 delen Verse Schotse bonnet of habanero, heel
- ☐ 0,5 delen Zout, zwarte peper, kruidenblokje

Zo maak je het.

01 Kruid de stukken lamsvlees royaal met peper en zout. Verhit een neutrale olie in een grote, zware pan op hoog vuur tot deze glinstert. Schroei het lamsvlees in gedeelten (de pan niet te vol) gedurende 3-4 minuten per kant tot het op minstens twee oppervlakken diepbruin is. Breng over naar een bord. Bruinen is niet alleen maar esthetisch: het bouwt de Maillard-smaakstoffen op die de stoofpot zijn diepe, geroosterde diepte geven.

02 Voeg in dezelfde pan op middelhoog vuur de in blokjes gesneden ui toe en kook, terwijl je de fond eraf schraapt, gedurende 5 minuten tot ze zacht en doorschijnend zijn. Voeg de geplette tomaten toe en roer, waarbij je alle gekarameliseerde stukjes van de bodem schraapt; deze lossen op in de saus. Voeg de hele Schotse peper toe (laat hem heel en intact om de hitte onder controle te houden – als je hem doorprikt, komt er veel meer capsaïcine vrij). Giet de bouillon erbij en voeg het aangebraden lamsvlees terug. Breng aan de kook.

03 Schep een kopje hete bouillon in een kom en klop de pindakaas erin tot een gladde massa; dit tempert de pindakaas zodat deze niet vastloopt als hij aan de pot wordt toegevoegd. Giet het gladde pindamengsel terug in de pot, roer tot het volledig is opgenomen. Voeg de zoete aardappelblokjes toe. Laat het 35-40 minuten onafgedekt sudderen, roer elke 10 minuten, totdat het lamsvlees gaar is, de zoete aardappel zacht is en de saus is ingedikt tot een glanzende, rijke stoofpot die de lepel bedekt.

04 Verwijder de hele Scotch Bonnet-peper voordat u deze serveert - gooi deze weg. Proef de stoofpot en pas het zout, het kruidenblokje en de warmte aan naar jouw voorkeur. Als de stoofpot te dik is, voeg dan een scheutje bouillon toe. Als het te dun is, laat het dan nog 5 minuten onafgedekt sudderen. De saus moet dik genoeg zijn om op een opscheplepel een beetje te kunnen ophopen. Serveer met witte rijst of met witbrood, waarbij het lamsvlees en de zoete aardappel prominent zichtbaar zijn.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / maafe-peanut-stew