Hoofdgerechten / Tanzania

Ndizi na nyama

Groene bananen gestoofd met rundvlees in kokosmelk. Een Chagga gerecht afkomstig van de hellingen van de Kilimanjaro.

Tijd 85 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 600 g Rundvlees – in blokjes
- ☐ 400 ml Kokosmelk
- ☐ 3 stuks Tomaten
- ☐ 30 g Gember
- ☐ 30 g Koriander
- ☐ Zout en peper — naar wens
- ☐ 8 stuks Groene bananen
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 4 teentjes knoflook
- ☐ 1 eetl kerriepoeder
- ☐ 50 ml Plantaardige olie

Zo maak je het.

01 Bak het vlees bruin, voeg de ui, knoflook en gember toe en bak tot ze zacht zijn.

02 Voeg de tomaten en het kerriepoeder toe en kook vijf minuten, tot de tomaten uiteenvallen.

03 Voeg water toe aan het vlees, breng op smaak en laat dertig minuten sudderen, afgedekt.

04 Schil de bananen onder stromend water en snijd ze in dikke rondjes.

05 Voeg de bananen toe aan de pot en kook twintig minuten, tot ze gaar zijn.

06 Giet de kokosmelk erbij en verwarm vijf minuten zonder te laten koken. Bestrooi met koriander.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / ndizi-nyama