Bijgerechten

West-Afrikaanse Okra-stoofpot

Een dichte, rijkelijk gekruide tomaten- en palmoliebasis waarin geraspte okra wordt geroerd om zijn natuurlijke slijmachtige verdikkingsmiddel vrij te maken, waardoor een zijdezachte, hartige pot ontstaat die geurt naar rivierkreeft en gedroogde vis. Gegeten met fufu, rijst of eba, is het een complete maaltijd in één pot.

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 400 g Verse okra, bovenkant verwijderd
- ☐ 150 g Witte ui, fijngesneden
- ☐ 300 g Rijpe tomaten, grof gesneden
- ☐ 20 g Gemalen rivierkreeften (gedroogde gemalen garnalen)
- ☐ 150 ml Vis- of kippenbouillon, of water
- ☐ 60 ml Palmolie (rood, ongeraffineerd)
- ☐ 1 stuk Scotch bonnet peper, zaadjes erin of eruit naar smaak
- ☐ 30 g Tomatenpuree
- ☐ 80 g Stokvis (voorgeweekt en versnipperd) of gedroogde vis
- ☐ 5 g Zout, naar smaak

Zo maak je het.

01 Verhit de palmolie in een zware pan of braadpan op middelhoog vuur tot deze vloeibaar wordt en glinstert; palmolie is vast bij kamertemperatuur en heeft even nodig. Voeg de in blokjes gesneden ui en de hele of grof gesneden Schotse motorkap toe. Bak, af en toe roerend, tot de ui zacht en doorschijnend is en kleur begint te krijgen aan de randen, ongeveer 7–8 minuten. De palmolie en ui vormen samen de aromatische basis van de stoofpot. De keuken zal zich vullen met de onmiskenbare, aardse geur van rode palmolie – dat klopt.

02 Voeg de verse tomaten en tomatenpuree toe aan de pot. Roer om te combineren en verhoog het vuur iets. Kook onafgedekt, onder regelmatig roeren, tot de tomaten volledig zijn afgebroken en het mengsel aanzienlijk is ingekookt (ongeveer 12–15 minuten). Het belangrijkste teken waarnaar u op zoek bent, is dat de olie naar de oppervlakte stijgt en zich aan de randen van de pot verzamelt. In de Nigeriaanse keuken wordt dit 'de drijvende olie' genoemd en geeft aan dat het water uit de tomaten is verdreven en dat de stoofbasis goed is gebakken en geconcentreerd.

03 Voeg de gemalen rivierkreeft, de voorgeweekte geraspte stokvis en de bouillon of het water toe. Roer grondig en proef: de rivierkreeft voegt een intense, oceanische umami-noot toe en een zwakke zoetheid die de ruggengraat vormt van West-Afrikaanse stoofschotels. Als u stokvis gebruikt, moet deze 24-48 uur worden voorgeweekt en is hij al zacht; gedroogde vis (bijv. eja osan) gaat er droog in en hydrateert in de pot. Breng zachtjes aan de kook en kook gedurende 5 minuten om de smaken te laten samentrekken. Proef en begin in dit stadium met het aanpassen van het zout.

04 Bereid de okra volgens de gewenste textuur: voor een zeer slijmerige (trek)stoofpot – traditioneel en gewaardeerd in veel regio's – versnipper de okra door deze op een rasp te raspen of kort in een keukenmachine te pulseren. Voor een minder slijmerige versie met discrete rondjes snijd je kruislings in munten van 1 cm. Bij beide methoden komt het slijm vrij dat de stoofpot dikker maakt; Bij het versnipperen komt er veel meer vrij en ontstaat een dichter, stroperiger resultaat. Welke methode je ook gebruikt, de okra moet vlak voor het toevoegen aan de pot worden gesneden om oxidatie te voorkomen.

05 Voeg de okra toe aan de sudderende bodem. Roer één keer om op te nemen en weersta dan de drang om krachtig of vaak te roeren; overmatig roeren breekt de okra af en maakt de stoofpot eerder slijmerig dan zijdeachtig. Kook op middelhoog vuur gedurende 8-12 minuten, roer slechts 2-3 keer zachtjes, tot de okra volledig gaar is en de stoofpot ingedikt is tot een stroperige, glanzende consistentie. Proef en pas het zout aan. De stoofpot moet zo dik zijn dat hij lichtjes op een lepel kan rusten en de achterkant ervan moet bedekt zijn. Serveer met fufu, gestampte yam, eba of gestoomde rijst.

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 / okra-stew