Hoofdgerechten / Zimbabwe

Sadza ne nyama

Stevige maïspap met gestoofd rundvlees en groen. De dagelijkse maaltijd van Zimbabwe.

Tijd 125 min **Personen** 5

Dit heb je nodig.

- ☐ 500 g Maïsmeel
- ☐ 800 g Rundvlees — met bot, in stukjes
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 4 stuks Tomaten
- ☐ 400 g Boerenkool
- ☐ 4 teentjes knoflook
- ☐ 2 eetlepels pindakaas – voor de greens
- ☐ 50 ml Plantaardige olie
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

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

02 Voeg de tomaten toe, bedek met water tot hetzelfde niveau, breng op smaak en laat een uur en twintig sudderen.

03 Snijd de greens fijn en stoof ze een kwartiertje met tomaat en pindakaas.

04 Blus een kwart van het maïsmeel in koud water en roer dit door een liter kokend water.

05 Kook die dunne pap tien minuten, al roerend met een houten peddel.

06 Regen in de rest van de maaltijd beetje bij beetje, een kwartier lang hard werken tot een stijve massa.

07 Draai de sadza met een natte lepel op borden en serveer met het vlees en de groenten.

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 / sadza-ne-nyama