Soepen / Nigeria

Egusi-soep

Een dikke soep van gemalen egusi-meloenzaden met groen, vlees en palmolie.

Tijd 110 min **Personen** 6

Dit heb je nodig.

- ☐ 300 g Gemalen egusi-zaden
- ☐ 200 g Stokvis
- ☐ 150 ml Palmolie
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 3 eetlepels gemalen rivierkreeften
- ☐ 2 eetlepels gefermenteerde johannesbroodbonen
- ☐ 600 g Rundvlees — in stukjes
- ☐ 200 g Gerookte vis
- ☐ 400 g Spinazie- of ugwu-bladeren
- ☐ 3-delige Schotse motorkap
- ☐ 2 stuks bouillonblokje
- ☐ Zout — naar wens

Zo maak je het.

01 Laat het rundvlees met ui, bouillonblokje en zout veertig minuten sudderen. Bewaar de bouillon.

02 Week de stokvis twintig minuten in kokend water, breek hem in stukken en verwijder de botten.

03 Meng de gemalen egusi met een beetje water tot een dikke pasta die zijn vorm behoudt.

04 Verhit de palmolie tot deze helder is en bak de ui en de gemalen Schotse motorkap gedurende drie minuten.

05 Laat de egusi-pasta met een lepel in de olie vallen, zonder te roeren, en laat de klontjes vijf minuten staan.

06 Giet de bouillon erbij en voeg het vlees, de vis, de rivierkreeft en de johannesbroodbonen toe en kook twintig minuten.

07 Roer de laatste vijf minuten de greens erdoor en serveer met fufu of eba.

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 / egusi-soup