Hoofdgerechten / Kameroen

Ndolé



Bittere bladeren met pindapasta, vlees en garnalen. Het nationale gerecht van Kameroen.

Tijd 120 min **Personen** 6

Dit heb je nodig.

- ☐ 700 g Bitterblad of spinazie
- ☐ 600 g Rundvlees – in blokjes
- ☐ 50 g Gedroogde garnalen
- ☐ 6 teentjes knoflook
- ☐ 2 stuks Spaanse peper
- ☐ 3 stuks bakbanaan — om te serveren
- ☐ 300 g Pinda's – rauw, gepeld
- ☐ 300 g Garnalen
- ☐ 2 stuks uien
- ☐ 40 g Gember
- ☐ 120 ml Plantaardige olie
- ☐ Zout en peper — naar wens

Zo maak je het.

01 Kook de bladeren tien minuten in gezouten water, wring ze uit en herhaal dit nog twee keer met vers water.

02 Kook de pinda's twintig minuten tot ze zacht zijn en meng ze met water tot een dikke pasta.

03 Bak het vlees bruin en voeg dan de ui, knoflook, gember en chili toe.

04 Voeg water en de gedroogde garnalen toe en laat veertig minuten sudderen, tot het vlees gaar is.

05 Roer de pindapasta erdoor en kook vijftien minuten, al roerend; het vangt gemakkelijk.

06 Voeg de uitgelekte bladeren en de verse garnalen toe en laat nog tien minuten sudderen.

07 Serveer met gebakken bakbanaan of gekookte cassave.

Recept & herkomst UniTools / UniTools — theunitools.com / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Foto: Coco Iago / CC BY-SA 4.0 / UniTools. Uitsnede aangepast voor deze pagina.
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
recipes.dvs-services.be / ndole