Boodschappenlijstje van kookavond 16-10-2024

Samengesteld door: Rob Drissen

Dit boodschappenlijstje is bedoeld voor ***8 personen***. Indien u voor meer of minder personen kookt, kunt u zelf de aantallen op de stippellijntjes aanpassen.

West-Afrikaanse pindasoep

..... 1,5 eetl. olijfolie
..... 1,5 ui, in ringen
..... 1,5 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in reepjes gesneden
..... 3 teentjes knoflook
..... 1,5 theel. chilivlokken
..... 1,5 theel. komijnzaad, gekneusd
..... 1 theel. kaneel
..... 1,5 blik tomatenblokjes (600 ml)
..... 1,5 blik kokosmelk (600 ml)
..... 1,5 bouillonblokje
..... 7,5 eetl. pindakaas
..... 150 g verse spinazie
..... peper
..... zout

Zuid-Afrikaanse butternutsalade

..... 2 butternut (flespompoen)
..... 2 zakjes rucola
..... geschaafde amandelen
..... 4 rode uien
..... 8 eetl. honing
..... 4 eetl. olijfolie
..... 4 eetl. balsamico
..... 2 cm gember
..... sap van 2 citroenen
..... roomboter

Gambiaanse Jollof

..... 450 g kippendij
..... 3 uien
..... 6 teentjes knoflook
..... 3 rode pepers
..... 3 cm gember
..... 6 eetl. zonnebloemolie
..... 1,5 theel. nootmuskaat
..... 1,5 theel. komijnpoeder

..... 450 g basmatirijst
..... 6 grote tomaten, in blokjes
..... 300 ml kokosmelk
..... rasp van 1,5 limoen
..... sap van 1,5 limoen
..... 750 ml kippenbouillon
..... 450 g sperziebonen
..... peper
..... zout

Nigeriaanse Kpof Kpof

Kpof Kpof:
..... 500 g bloem
..... 4 theel. gist
..... 2 theel. nootmuskaat
..... 4 theel. suiker (naar smaak meer toevoegen)
..... 6 mespuntjes zout
..... lauwwarm water
..... frituurolie
..... 2 mango's
..... 2 bakjes frambozen
..... 250 ml slagroom

Coulis van rode vruchten:
..... 250 g rood fruit
..... 100 g suiker
..... 100 ml water
..... citroensap naar smaak