

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 (flespompoeen)
- 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