



Oost-Afrikaanse sukuma wiki

met cashewnoten en basmatirijst



20-30min



2 personen

De Oost-Afrikaanse klassieker 'sukuma wiki', in Swahili letterlijk 'rek de week', vormde de inspiratie voor dit hartige boerenkoolgerecht. Het perfecte voedzame gerecht voor aan het einde van de week, wanneer de keukenkastjes leeg zijn. Laat je vandaag verrassen door deze boerenkool met aromatische kruiden en pittige chili. Geserveerd met heerlijke feta, cashewnoten en verfrissende citroen op basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 vers chilipepertje
- 1 citroen
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 300g boerenkool
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citroenpers
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als er kinderen mee-eten, kun je de chili het beste weglaten en alleen je eigen portie garneren met verse chili.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 29.4g, koolhydraten 77.7g, eiwit 20.4g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min afgedekt rusten.



4. Puree bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gepureerde groenten** 5-8min, tot het **mengsel** donkerder van kleur is.



2. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in vieren. Pel de **ui** en snijd in vieren. Verwijder het **steeltje van de chilipeper**. Verwijder evt. de zaadlijst als je niet van pittig houdt. Halveer de **citroen**, snijd **1 helft** in partjes.



5. Boerenkool koken

Roer de **cashewnoten** en ca. **1/4 van de boerenkool** erdoor. Voeg de rest van de **boerenkool** geleidelijk toe met evt. een beetje water als het geheel te droog wordt. Draai het vuur laag en laat afgedekt ca. 10min koken, roer af en toe door. Pers de **overgebleven citroenhelft** uit en breng de **kool** op smaak met het **citroensap** en peper en zout.



3. Groenten pureren

Doe de **tomaten**, de **uien**, de **chili**, de **cajunkruiden** en het **groentebouillonpoeder** in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta**. Serveer de **boerenkool** met de **rijst** en garneer met de **feta** en **citroenpartjes**.