



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 deze hartige boerenkoolschotel. Het perfecte voedzame gerecht voor aan het einde van de week, wanneer de keukenkastjes leeg zijn. Dus laat je verrassen door deze boerenkool met aromatische kruiden en pittige chili. Geserveerd met feta, cashewnoten en verfrissende citroen op basmatirijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 2 tomaten
- 1 ui
- 1 rood chilipepertje
- 1 citroen
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 10g groentebouillonpoeder
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 300g boerenkool
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 chilipeper het beste weglaten en alleen je eigen portie garneren met verse chilireepjes.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 697kcal, vet 27.8g, koolhydraten 84.5g, eiwit 23.4g



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 donkerder van kleur wordt.



2. Ingrediënten voorbereiden

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 (**zie kooktip, links**). Halveer de **citroen**, snijd een helft in partjes.



5. Boerenkool koken

Roer de **cashewnoten** en ca. **1/4e van de boerenkool** erdoor. Voeg de rest van de **boerenkool** geleidelijk toe met evt. een beetje water. Leg een deksel op de pan en laat ca. 10min koken, tot de **kool** gaar is. Roer af en toe door. Pers de **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 **bouillonpoeder** 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**.