

WOKSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL, SPERZIEBOON EN BANAAN

Land: Zuid-Afrikaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 35 min. (incl. 20 minuten pruttelen)

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 300 gram zoete aardappel
- 300 gram sperziebonen
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 el tomatenpuree
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- 1/2 tl kaneel
- 1 tl chilipoeder
- 1 laurierblaadje
- 40 gram rozijnen
- 1 grote banaan
- handje pinda's
- 125 ml crème fraîche

WAT GA JE DOEN

Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 x 1,5 cm. Haal de puntjes van de sperziebonen en halveer. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan. Fruit hierin de ui en knoflook 5 minuten aan, voeg dan de sperziebonen en zoete aardappel toe. Voeg ook de tomatenpuree, kerrie, kurkuma, kaneel, chilipoeder en laurier toe, samen met een beetje peper en zout. Voeg tot slot de rozijnen en 400 ml heet water toe (uitgaande van 2 personen). Laat met het deksel op de pan ongeveer 20 minuten pruttelen tot de zoete aardappel zacht is en de sperziebonen niet meer hard zijn, maar nog een lichte bite hebben.

Snijd ondertussen de banaan in dunne plakjes. Als de aardappel en sperziebonen gaar zijn, voeg je de banaan en crème fraîche toe. Laat nog 2 minuten pruttelen. Bestrooi met de pinda's en serveer.

Lekker met witte rijst (je kunt iets minder gebruiken dan je normaal doet, omdat er ook al zoete aardappel in de woksotel zit).

TIPS

Maak je dit recept voor meer dan 2 personen (bijvoorbeeld 4 personen), voeg dan wat meer water toe dan in de omschrijving staat aangegeven. Proef vooral tussendoor even of de groenten al gaar zijn, voeg zonodig nog wat extra heet water toe.