

BOVENBOUW **Bijlage Les 3: Congolese recepten**

Informatie over Congolese eetgewoonten:

Het ontbijt in Congo is meestal erg simpel en bestaat uit maïsgerechten en vruchten. Soms worden er ook warme maaltijden in de ochtend gegeten, zoals vis. Als drinken heb je thee of vruchtendrank tijdens het ontbijt.

Het avondeten in Congo bestaat bijna altijd uit vis. Vlees wordt ook wel gegeten, maar veel minder dan vis. Vis wordt immers overal gevangen. Ook wordt er veel gewerkt met vruchten en paddenstoelen. Er worden ook veel stoofpotten gegeten in Congo. Veel inwoners van Congo eten eveneens insecten bij het avondeten. Als nagerecht wordt er meestal fruit gegeten.

In Congo heb je veel vruchtendrankjes. Ook kokosmelk wordt veel gedronken, meestal rechtstreeks uit de kokosnoot. Water wordt in Congo weinig gedronken, omdat het water uit de kranen niet gezien kan worden als drinkwater.

Typische Congolese ingrediënten zijn: honing, maïs, rijst en yam (zoete aardappel).

Congolese recepten

CONGOLESE TOMATENS AUS

Ingrediënten:

- 3 theelepels olie (palm olie is het meest Afrikaans, daarom niet het meest gezond in een westers dieet)
- 1 klein potje tomatenpuree (120ml)
- 2 uien, fijngesneden
- 3 tomaten, in stukken gesneden en gepureerd
- 1 laurier blad
- nootmuskaat naar smaak
- zout naar smaak
- cayenne peper naar smaak

Hoe te bereiden

- Verwarm de olie in een pan.
- Bak hierin de uien voor een drietal minuten.
- Voeg alle overige ingrediënten toe.
- Voeg een beetje water toe indien nodig.
- Breng op smaak met zout, cayenne en nootmuskaat.
- Breng al roerend zachtjes aan de kook en laat de tomaten dan 10 minuten sudderen.
- Congolese tomaten saus is een ietwat pikante, smaakvolle saus: je gebruikt deels verse tomaten en deels tomatenpuree en kruid met nootmuskaat en cayenne peper.
- Serveer deze tomatensaus met gegrilde of geroosterde kip, vis, vlees of yam en wat rijst.

CONGOLESE KIP

Ingrediënten:

- 1 kip, in stukken gesneden
- 1 appel
- 1 banaan
- 1 potje tomatenpuree (70 gram)
- 1 potje room (klein)
- 1 soeplepel paprikapoeder
- 1 koffielepel kerriepoeder
- 1 mespunt pili-pili
- Kruittoot
- peper
- zout

Hoe te bereiden

De stukken kip opbraden met peper en zout. Het vuur zachter zetten, de banaan en de appel in stukjes snijden en met al de kruiden en de tomatenpuree bijvoegen. Dit alles zachtjes laten gaar worden. Daarna de stukken kip er uitnemen, de nog grote stukken banaan en appel fijn pletten en de room aan toevoegen. Dit alles goed roeren en de stukken kip bij de saus voegen.