

CONGOKOKEN – INHOUD VAN DE BUNDEL

Inleiding.....	5
De Congolese keuken volgens mama Constantine	5
Een nobele onbekende	7
1. Basisgerechten	8
Bakbananen	8
Fufu (zg. Boule Nationale).....	9
Wat is fufu?	9
Recept 1	10
Recept 2	11
Gebakken zoete aardappel	12
2. Soepen	13
Maaltijdsoep met kip	13
Pindasoep op basis van pindakaas	15
Pindasoep op basis van pindanoten.....	16
3. Hoofdgerechten met kip	17
Kip in pindasaus	17
Recept 1	17
Recept 2	18
Kip Moambe.....	19
Kip Moambe (Ons Kookboek)	19
Kip Moambe (11.11.11-kookboek).....	20
Kip Moambe (Receptenboek Adelboden)	21
Kip Moambe (Piet Huysentruyt).....	23
Traditionele Kip Moambe.....	24
4. Hoofdgerechten met vis.....	25
Macayabu (gezouten stokvis) in tomatensaus.....	25
Mbisi (gebakken vis).....	26

Pikant gestoofde vis	27
Vis met groenten	28
5. Hoofdgerechten met vlees	29
Rundvlees-moambe	29
6. Vegetarisch hoofdgerecht	30
Groenten in kokosmelk	30
7. Bijgerechten	31
Groentenschotel uit Congo	31
Salade van maïskorrels met pinda's en kikkererwten	32
Sla met ananas	33
Recept 1	33
Recept 2 (Salade de laitue à l'ananas)	34
Zoet aardappelbrood	35
8. Sausen	36
Congolese tomatensaus	36
Garnalensaus	37
Moambe-pindasaus	38
Moambesaus	39
Pili-pilisaus	40
Pindasaus	41
9. Nagerechten	42
Fruitsla	42
Pindamousse	43
10. Snacks	44
Snacks met bananen	44
Zoete (bak)bananen	44
Bakbananen met gember en cayennepeper	45
Bakbanaan met gember en pinda's	46
Bakbananen met zout	47

Beignets van bananen	48
Bladerdeeg of filodeeg met banaan	49
Snacks met pinda's	50
Gekookte verse pinda's	50
Geroosterde pinda's	51
Gesuikerde pinda's	53
Congolese beignets	55
Kashata	56
11. Gebak	57
Congo-Bars	57
Geglazuurde cake	58
Kokosnoottaart	59
12. Drankjes	60
Bananendrink	60
Gemberlimonade	61
Gezonde shake met banaan	61
White Elephant	62

INLEIDING

DE CONGOLESE KEUKEN VOLGENS MAMA CONSTANTINE

We vroegen aan maman Constantine (zie foto), de kokkin van de Broeders in het klooster van Kabinda wat men in haar moederland zoal eet. Hieronder kan je lezen wat we van haar leerden ...



De gewone Congolees eet 's ochtends niet. Het feit dat de kleine Kibambe dit in de campagnefilm wel doet is eerder een uitzondering en – zoals zijn papa zei – ook maar *'un petit rien'*: een restje fufu van de vorige avond.

Ook 's middags wordt er niet echt gegeten. Tenzij – in Kabinda dan toch waar men het geluk heeft in een vruchtbare streek te wonen – een mango, rechtstreeks uit de boom 'geklopt' met een lange stok.

Niet omdat ze geen honger hebben, maar gewoon omdat er niets is!

De enige maaltijd wordt 's avonds genoten en bestaat grotendeels uit fufu (zg. 'boule nationale') en bonen of wat groen (vb. de bladeren van maniok); soms verrijkt met een eitje en eenmaal in de week – maar niet altijd – met vis of vlees. Als ze vlees eten, is dat kip of geit; varkens- en rundvlees is echt enkel voor de 'happy few'. Vis en vlees worden meestal gestoofd in saus. Deze saus is bijna altijd een tomatensaus op basis van palmolie en gekruid met kleine pepers.



Broeder Yves bakt geitenbrochettes

Als tussendoortjes eten ze pinda's, fruit (mango's en avocado's bvb.) en beignets. Bij feesten laten ze zich graag gaan in Primus en Skoll of zelf gebrouwen (bananen)bier en andere (straffere) alcoholische dranken zoals 'Cinque Cents' (gestookt met maïs en maniok).



Kraampje met advocado's, pinda's en bakbananen in de straten van Kabinda

Een delicatessen in Congo zijn rode mieren (termieten)! Deze vangen en verkopen is een karweitje voor de meisjes/vrouwen. In de gaten onderaan de termietenheuvel duwen ze een stuk boomstam naar binnen. Eens de boomstam goed diep in één van de gaten zit, kloppen de meisjes op die boomstam waardoor de mieren die op dat moment over de boomstam kruipen zich erop vastzetten. Om ze klaar te maken, kloppen de meisjes de mieren van de boomstam af en verdrinken deze in kokend water. Nadien worden de mieren gebakken én opgepeuzeld (met een lepeltje – geserveerd op een ondertasje).



Papa Nunu doet zich tegoed aan Primusbier en rode mieren ...

In Afrika is de keuken nog overwegend het domein van de vrouw, een man mag zich daar niet mee moeien.

EEN NOBELE ONBEKENDE ...

In Nederland weet en eet iedereen wat er in hun vroegere kolonie aan Indische gerechten te eten valt. Rijsttafels alom en toko's, waar je makkelijk de ingrediënten van Indonesië kan terugvinden.

In België is de band met de oude kolonie veel moeilijker te vinden. Het merendeel kent nauwelijks een Congolees recept (Kip moambe vormt misschien de uitzondering op deze regel), en een Congolees restaurant vinden is ook niet evident. Ingrediënten van ginder zijn meestal alleen in speciaalzaken in grote steden te vinden.

Belgen waren vooral op zoek naar koffie. Congo is behalve voor zijn koffieplantages het meest bekend voor palmolieproductie. Ook maniok – voor de Congolezen wat aardappelen zijn voor ons – wordt er op grote schaal geteeld. Ook produceren ze bakbananen, zoete aardappels, maïs, rijst, yam, tomaten, pompoen, allerlei noten en peulvruchten.

Er is heel weinig literatuur te vinden over de Congolese keuken: niet omdat het niet lekker zou zijn, maar wel omdat de recepten vooral via mondelinge overlevering werden doorgegeven. Een andere moeilijkheid van de Congolese keuken: hoeveelheden van de gebruikte ingrediënten worden er afgemeten "naar smaak".

(Bron: <http://www.onskookboek.be/recepten/congolese-recepten>)

1. BASISGERECHTEN

BAKBANANEN

(Zie nog meer recepten in het hoofdstukje Snacks)



voor 6 personen

Bereidingstijd:
25 minuten

Ingrediënten & hoeveelheden

- 6 bakbananen
- olie die verhit mag worden

keukengerei

- 1 bakpan
- 1 snijplank
- 1 mesje
- 1 lange vork

Bakbananen

Bij het bakken van bananen moet je extra opletten zijn.

Bereiding

- ☛ Neem de bananen, verwijder de toppen. Verdeel dan elke banaan in 3 of 4 stukken.
- ☛ Snijd elk stukje banaan in de lengte in 4 stukjes, iets groter dan frieten. Verwijder de schil.
- ☛ Neem een pan, doe er 4 eetlepels olie in en zet ze op het vuur tot de olie heet is.
- ☛ Doe een deel van de banaan in de olie. Wacht even tot ze bruin beginnen te worden. Haal de bananen met een schuimspaan uit de olie.
- ☛ Proef een stukje om te zien of het goed gebakken is.
Mmm ! smakelijk !



basisgerechten

Bron: Bansa na mesa

FUFU (ZG. BOULE NATIONALE)

WAT IS FUFU?



Fufu, fofu of fougou is in Congo (en voor West- en Centraal-Afrika) wat aardappelpuree is voor ons.

Er bestaan Fufu-achtige gerechten in heel Afrika. In Oost-Afrika (vb. Tanzania) heb je bijvoorbeeld *Ugali*, in Zuidafrika *Sadza*. In West-Afrika wordt fufu voornamelijk gemaakt met yam wortelen, soms gecombineerd met bakbanaan. In Centraal-Afrika en ook in Congo gebruikt men eerder maniok.

Gebruik je rechterhand (dit is belangrijk, het wordt als uitermate onbeleefd beschouwd om je linkerhand te gebruiken daar deze hand als onrein beschouwd wordt, thuis doe je natuurlijk wat je wil) om een stukje van de fufu af te nemen. Vorm er een balletje van en druk daar een holte in. Gebruik het balletje om de saus, soep of wat je dan ook maar eet, mee op te nemen en breng het naar je mond.

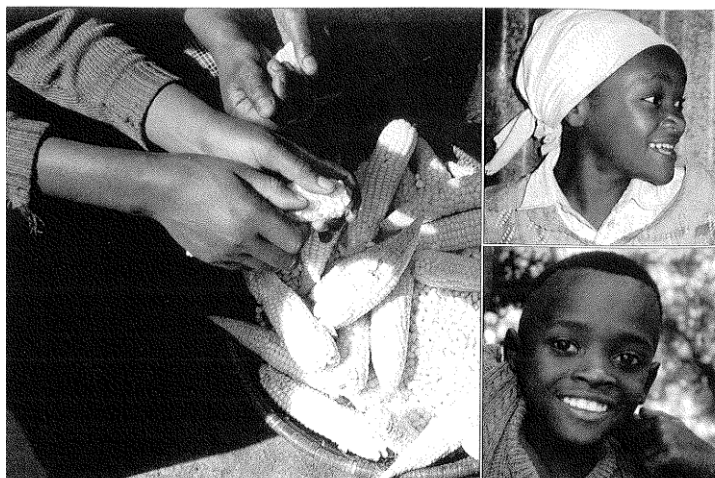
Traditioneel gezien kost het heel wat tijd en kracht om een goede fufu te bereiden. Je moet bijvoorbeeld de maniokwortelen koken, vervolgens schillen en dan fijnstampen tot het een smeuge massa wordt (zoals aardappelpuree, enkel iets steviger). Gelukkig voor ons kan men hier in België ook instant fufu kopen. Men doet het groffe poeder in ongeveer zes koppen kokend water en roert net zolang totdat er een homogene massa ontstaat. Is deze te dun, voeg dan nog wat poeder toe. De fufu moet behoorlijk dik zijn maar pas op voor klonters!



Fufu kan gegeten worden met elk soort dikke saus, stoofpotten of zelfs een soort soep. Je blijft best wel in Afrikaanse sferen. Alhoewel, misschien smaakt Fufu ook wel lekker bij een konijnstoofpot?

Bron: www.smulweb.nl

RECEPT 1



Spreek uit : foefoe

Mama ayé, nzala esili (Lingala)
Moeder is terug,
er is geen honger meer.

voor 6 personen

Bereidingstijd:
 ongeveer 5 min.

Ingrediënten & hoeveelheden

- 125 gr. maniokmeel (fufu)
- 125 gr. tarwemeel
- 4 dl. water

keukengerei

- 1 kookpot
- 1 beker
- 1 houten lepel
- 2 ronde kommen

Fufu is een deeg gemaakt van maniokmeel.

Maar fufu is ook het maniokmeel zelf. Het kan ook ander meel zijn.

Bereiding

- ✿ Meng het maniokmeel met het tarwemeel in een kom
- ✿ Kook 4 dl. water.
- ✿ Als het water begint te koken maar nog niet borrelt, voeg dan 3 eetlepels meel in kleine hoeveelheden toe (niet alles in een keer).
- ✿ Roer het mengsel zeer goed tot een pap.
- ✿ Zet het vuur op een zacht pitje.
- ✿ Voeg dan ongeveer 12 flinke eetlepels meel toe (niet alles in een keer) en roer goed tot je een deegmassa krijgt.
- ✿ Indien nodig kan je één of twee extra lepels meel toevoegen. Zorg dat uw fufu niet hard wordt.
- ✿ Als alles klaar is, doe dan de fufu in een kom en maak er een mooie, ronde bal van, door de kom te schudden of door met een natte lepel de bal rond te draaien.

Fufu wordt warm gegeten, opgediend in een pot of een kom waarbij iedere gast met de vingers telkens een deeltje van de fufu neemt. Men mag fufu ook met bestek eten.

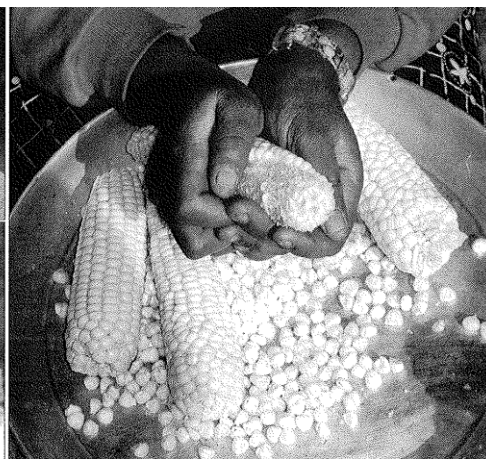
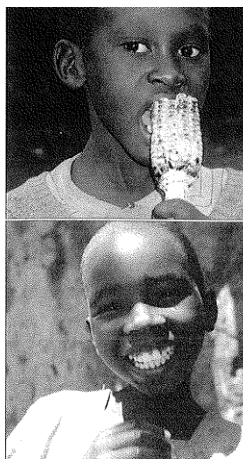
Opmerking: indien er geen maniokmeel beschikbaar is kan fufu bereid worden met fijn tarwemeel.

basisgerechten

Bron: Bansa na mesa

RECEPT 2

*Mboma masango eteli,
matiti ekanki. (Lingala)*
*Wanneer de maïs rijp is
beginnen de bladeren
te drogen.*



Om de voedingswaarde van de fufu te verhogen, kan men een 1/3 van het maniokmeel vervangen door maïsmeel.

Bereiding

- ✿ Meng de 3 meelsoorten onderen in een kom.
- ✿ Breng 2dl. water aan de kook.
- ✿ Doe 1 beker koud water in een kom en voeg dan 4 eetlepels meel toe.
- ✿ Meng dit meel zeer goed met een houten lepel.
- ✿ Als het water begint te borrelen voeg dan dit mengsel bij het kokende water en roer alles zeer goed tot een pap.
- ✿ Zet het vuur op een zacht pitje.
- ✿ Voeg dan ongeveer 12 flinke eetlepels meel toe in kleine hoeveelheden (niet alles in een keer), en roer goed tot er een deegmassa ontstaat.
- ✿ Als alles klaar is, doe dan de fufu in een kom en maak er een mooie, ronde bal van door met de kom te schudden ofwel door met een natte lepel de bal rond te draaien.

Fufu wordt warm gegeten, opgediend in een pot of een kom waarbij iedere gast met de vingers telkens een deeltje van de fufu neemt. Men mag fufu ook met bestek eten.

Ingrediënten & hoeveelheden

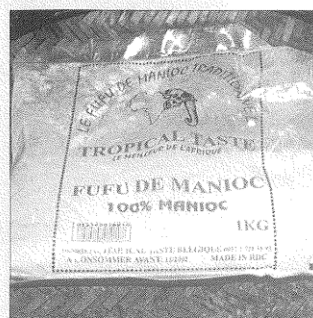
- 80 gr. maniokmeel (fufu)
- 45 gr. maïsmeel
- 125 gr. tarwemeel
- 4 dl. water

keukengerei

- 1 kookpot
- 1 beker
- 1 houten lepel
- 1 ronde kom

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer
5 minuten

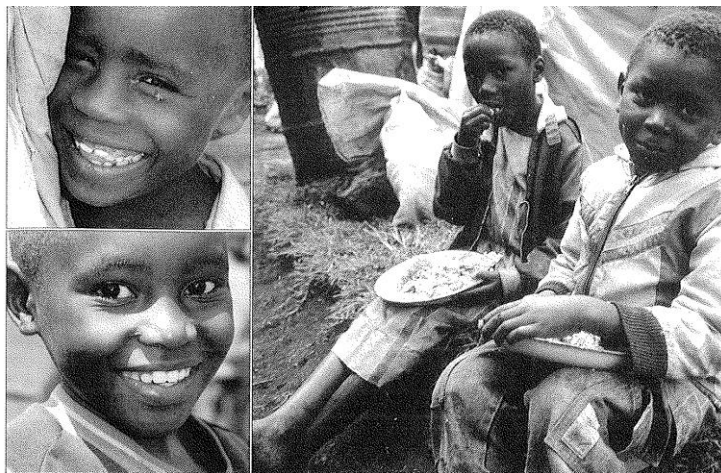


basisgerechten

Bron: Bansa na mesa

GEBAKKEN ZOETE AARDAPPEL

Dia ndambu, bumba ndambu !
(Kikongo)
*Eet een beetje
en bewaar een beetje !*



Bereiding

Was de aardappelen en schil ze. Was ze opnieuw en snijd ze in stukjes die niet al te klein zijn.

Bakken

Verwarm 4 eetlepels olie in een pan. Doe dan een hoeveelheid aardappelstukjes in de pan.

Draai ze na een paar minuten om.

Als ze bruin worden, zijn ze klaar.

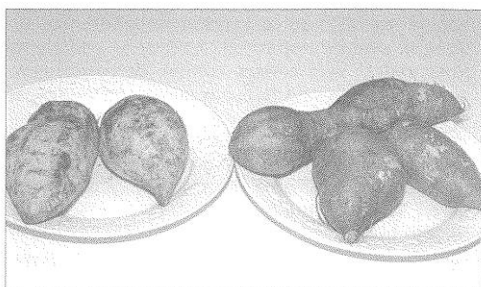
Bak dan de rest zoals de eerste hoeveelheid.

Voeg een beetje zout toe en proef hoe lekker uw mbala zijn.

Opgelet !

Laat de aardappelen niet te lang bakken, anders verbranden ze. Draai met de vork elk stukje om. Men kan ook een friteuse gebruiken om de zoete aardappelen te bakken.

Gebakken mbala, zoete aardappelen, kunnen gegeten worden zoals frieten. Zij zijn heerlijk met groenten, gebakken kip of vis.



Ingrediënten & hoeveelheden

- 1 kg zoete aardappelen (mbala)
- olie die verhit mag worden

keukengerei

- 1 bakpan
- 1 snijplank
- 1 mesje
- 1 lange vork

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer
5 à 7 minuten

basisgerechten

Bron: Bansa na mesa

2. SOEPEN

MAALTIJDSOEP MET KIP

Het recept van de maaltijdsoup geserveerd op de Startdag (met dank aan Marijke Bakeland!).



Soep in het klooster van Kabinda

INGREDIËNTEN

- 125 g bonen (oogbonen)
- 700 g kippengehakt
- 1,2 l bouillon of water met bouillonblokjes
- 1 grote ui
- 250 g pompoen
- 2 zwarte kardemonpeulen
- 1 koffielepel geelwortel
- ½ koffielepel karwijzaad
- 1 eetlepel gehakte verse koriander
- 1 groene chilipeper
- 2 onrijpe bananen
- 1 wortel
- Zout – zwarte peper

BEREIDING

Laat de bonen een nacht weken in koud water.

Giet de bonen af en breng ze in een kookpan.

Zet ze onder water en laat 10 minuten koken.

Verlaag het vuur en laat met deksel op de pan 40 minuten sudderen.

Maak het kippengehakt op met een ei, 4 eetlepels paneermeel en kruiden.

Maak van het gehakt balletjes.

Kook de balletjes in kokend water.

Gebruik dit water als bouillon in de soep.

Stoof de gesnipperde ui, voeg de kleine stukjes pompoen toe.

Voeg kardemon, chilipeper, specerijen ... toe.

Overgiet de groenten met de bouillon, laat sudderen tot gaar.

Breng alles samen (balletjes niet).

Pureer het geheel met mixer of roerzeef.

Verdeel de bananen en wortel in dunne schijfjes.

Breng deze 5 minuten voor het opdienen samen met de balletjes in de soep.

Laat nog 5 minuten koken.

Dien op met wit en bruin brood.

PINDASOEP OP BASIS VAN PINDAKAAS

INGREDIËNTEN

- 2 of 3 kopjes kippenbouillon
- 1 kleine ui (fijnggehakt)
- 1 klein groen pepertje (fijnggehakt)
- 1 teentje look (geplet tot pulp)
- Zout, zwarte peper, cayennepeper en pili pili
- 1 chilipepertje (fijn gesneden) (optioneel)
- 1 wortel (fijngesneden) of 1 zoete aardappel (zacht gekookt en geplet)
- 1 of 2 tomaten, fijngesneden of een blik gepelde tomaten (fijn gesneden)
- 1 kopje ongezoete pindakaas



BEREIDING

Stoof de ui, het teentje look, de pepertjes, de wortel of aardappel en de tomaten.

Voeg de bouillon toe en laat alles zachtjes sudderend garen (op een matig vuur).

Voeg dan de pindakaas toe.

Laat nog enkele minuutjes sudderen. Roer vaak.

De soep moet dik en glad zijn.

Smakelijk!

Bron: www.congocookbook.com

PINDASOEP OP BASIS VAN PINDANOTEN

INGREDIËNTEN

- 2 delen kippenbouillon
- 2 delen pindanoten
- 1 deel melk of room



BEREIDING

Rooster de pinda's in een pan in een hete oven, of in een grote koekenpan op het vuur.

Keer ze regelmatig om.

Pel de pinda's en plet ze met een mortier en een stamper, snijd ze fijn met een mes of gebruik een keukenrobot.

Meng de bouillon met de pindapasta en laat ongeveer 30 minuten tot een uur sudderen.

Kruid met zout, zwarte peper, cayennepeper en suiker.

Serveer met een beetje melk.

Ook lekker met een bouillon die verrijkt is met prei en selder.

Bron: www.congocookbook.com

3. HOOFDGERECHTEN MET KIP

KIP IN PINDASAU



RECEPT 1

INGREDIËNTEN (VOOR 4 À 5 PERSONEN)

- 1 kip (of 4 borstfilets)
- Arachideolie
- Pindakaas
- 1 dikke ajuin
- Muskaatnoot
- Verse tomaten of een pot tomatensaus of een blikje tomatenpuree
- Zout en peper

BEREIDING

Snij de kip in stukken en kruid ze.

Verwarm een aantal lepels olie in een diepe pan. Laat de stukken kip hierin bakken tot ze 'bien doré' zijn. Haal ze dan uit de kookpot en laat goed uitlekken.

Snij ondertussen de ajuinen en de tomaten.

Neem een tweede kookpot en warm daarin een lepel arachideolie. Laat de ajuinen en de tomaten erin stoven. Voeg ook de pindakaas toe, samen met een half glas water.

Laat alles op een klein vuurtje koken tot de saus goed homogeen is.

Giet de saus over de kip en laat het geheel gedurende 40 minuten verder koken, op een klein vuurtje.

Serveer met rijst of fufu.

Bron: Koken met 11.11.11 D.R. Congo

RECEPT 2

INGREDIËNTEN

- 1 braadkip in stukken gesneden en van het vel ontdaan of drumsticks
- 4 eetlepels palmolie
- 4 eetlepels tomatenpuree
- 1 blik tomaten, fijn gehakt
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels pindakaas
- Zout
- Peper

BEREIDING

Bak de stukjes kip rondom goudbruin in de hete olie en giet de overtollige olie in een kommetje.

Meng de tomatenpuree met de tomaten, het citroensap en 12,5 ml water en giet dit mengsel over de stukjes kip.

Roer alles goed door elkaar en laat de kip 30-40 minuten zachtjes doorkoken in de afgedekte pan. Voeg eventueel wat extra water toe om uitdrogen te voorkomen.

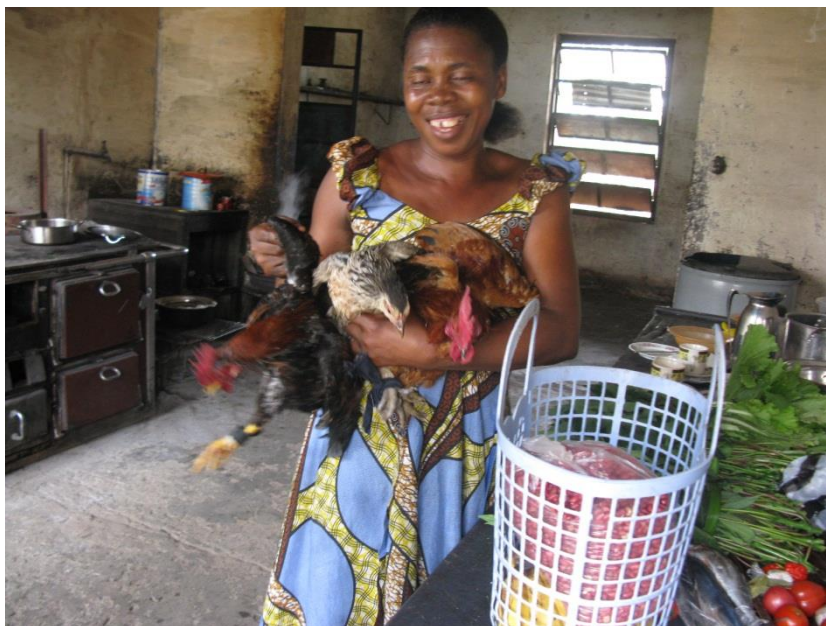
Doe de stukjes kip in een schaal en houd ze warm in de oven. Giet de saus in een kom en roer de pindakaas en wat zout en peper erdoor. Giet deze saus over de kip. Schep alles voorzichtig door en zet de schaal weer in de oven terug (10 minuten).

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

KIP MOAMBE

Kip moambe is de nationale schotel van Congo. Iedere kokkin kent haar eigen variatie, mede ook omdat niemand echt afmeet hoeveel van welk ingrediënt nodig is.

Moambe betekent 8 en geeft aan dat er voor dit recept slechts 8 ingrediënten nodig zijn. De kip wordt gekookt in palmolie, en wordt klassiek geserveerd met rijst, maniok en bananen: typisch Afrikaanse ingrediënten. We vonden verschillende recepten van dit populaire gerecht..



KIP MOAMBE (ONS KOOKBOEK)

Geen authentiek recept, wel een Amerikaanse versie van "Kip moambe": de nationale schotel van Congo. Deze versie gebruikt pindakaas in plaats van palmnoten.

Dit recept is klaar in ongeveer 2 uur.

INGREDIËNTEN

- 1 grote kip , in stukken gehakt
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel gemalen rode peper (cayennepeper)
- 3 eetlepels boter
- 2 uien, fijngesnipperd
- 1/2 theelepel nootmuskaat
- 600 ml tomaten saus (kan ook uit blik maar dat is niet echt Congolees meer...)
- 200 ml pindakaas

BEREIDING

Wrijf het zout en de peper over de kippendelen.

Doe de kippendelen in een grote pot en voeg water toe tot de kip onder staat.

Breng tot kookpunt, doe een deksel op de pot en laat 45 minuten tot 1 uur sudderen.

Smelt de 3 eetlepels boter in een grote pan. Voeg de uien toe en bak tot ze goud bruin zijn (een 5tal minuten).

Voeg de tomatensaus en de nootmuskaat toe en laat 5 minuten sudderen zonder deksel.

Neem 200ml van deze saus weg en zet apart.

Voeg de kip in de pan met de saus, doe het deksel op de pan en laat 5 minuten sudderen.

Neem de apart gezette 200 ml saus en voeg er de pindakaas onder, tot je een romig en lichtjes vloeibaar geheel hebt.

Voeg dit pindakaasmengsel opnieuw bij de kip, doe het deksel van de pan en laat 10 minuten sudderen zodat de saus indikt.

Serveer je kip moambe met gekookte rijst.

Bron: www.onskookboek.be

KIP MOAMBE (11.11.11-KOOKBOEK)

In dit recept wordt geprepareerde moambesaus gebruikt.

INGREDIËNTEN

- 1 stevige kip (of 4 borstfilets)
- Arachide-olie
- 1 blik moambesaus van 500 ml (Colruyt, Carrefour of Delhaize of een Afrikaanse kruidenier)
- 1 dikke ui
- Muskaatnoot
- Verse tomaten
- Zout
- Laurierbladeren
- Ananas (facultatief)
- Pilipili (facultatief)
- Rijst

BEREIDING

Eerst maak je de kip goed zuiver, dan in stukken snijden en goed kruiden (zout en kruiden)

Je zet een pan op het vuur, doet er de olie in en je wacht tot de olie zeer heet is

Je legt de stukken kip in de pan en laat ze goed bakken tot de kip *bien doré* is, langs alle kanten.

Haal de kip uit de olie en laat goed uitlekken. Doe de stukken kip daarna in een kookpot.

Snij de uien en de tomaten

Neem een tweede kookpot, doe er arachideolie in en laat die opwarmen. Stoof er de uien in. Voeg vervolgens kleine stukjes tomaat toe. Voeg tenslotte de Mwoambe – saus toe samen met een half glas water. Laat dit op een klein vuurtje koken samen met enkele laurierblaadjes, tot je een homogene saus krijgt.

Giet de saus over de kip in de eerste kookpot. Laat dit op een laag pitje koken gedurende 40 minuten.

Kook intussen de rijst.

Warm opdienen, eventueel met wat ananas

Indien je dat wenst kan je wat pilipili bij de saus voegen. Veel mensen vinden dit echter te pikant, daarom kan je wat pilipili aanbieden in een apart mini-potje.



KIP MOAMBE (RECEPTENBOEK ADELBODEN)

Ook dit recept gebruikt geprepareerde moambesaus

INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 1 grote kippenbil per persoon (neem beter kippenbillen dan kippenfilets; kippenbillenvlees raakt beter doordrongen van de saus)
- 1 (of voor de liefhebbers 2) teentjes knoflook
- 4 uien (matig tot groot)
- 1 blik moambesaus van 500 ml (Colruyt, Carrefour of Delhaize of een Afrikaanse kruidenier)
- 1 blik gepelde tomaten
- Spinazie (uit glazen potten of diepgevroren) (100 gr/persoon)
- 1 banaan per persoon
- 1 zakje van 250 gr gezouten pindanootjes
- Pili-pili in schilfertjes (ongeveer een kleine cm uit het klassieke glazen kruidenpotje mag in de saus; dit lijkt veel maar de saus moet goed pikant zijn om moambe te zijn)
- Peper en zout en eventueel nog een beetje paprikapoeder om op de kip te doen vooraleer je ze aanbraadt

BEREIDING

Eén dag voor de maaltijd

Alle kippenbillen (na toevoeging van zout, peper en eventueel rode paprikapoeder) aanbraden in een relatief hete pan. De kip moet niet 100% gaar zijn in de braadpan, alleen een beetje aanbraden

Doe in een grote kookpot een beetje van de Moambesaus, laat de heel fijn gesneden knoflook en ook de fijn gesneden uit (niet te klein gesneden) lichtjes in die saus braden.

Voeg vervolgens de rest van de momabesaus toe, samen met de gepelde tomaten. Laat alles opwarmen tot de saus dunner wordt. Het vocht van de gepelde tomaten mag mee in de pot.

Voeg ook de kippenbillen één voor één in de pot. Zorg ervoor dat alle billen goed in de saus zitten. Dit gaat het best als je de billen verticaal in de pot naast elkaar steekt, met het pootje naar boven.

Laat het geheel enkele uurtjes pruttelen op een zacht vuurtje. Zorg ervoor dat het vuur echt laag staat, anders brandt de bodem aan.

Het geheel laten afkoelen en ongeveer 8 tot 24 uur laten trekken.

Dag van de maaltijd

Warm de spinazie op. Doe eventueel een beetje (1 pollepel) saus bij de spinazie.

Kook de rijst gaar. Ongeveer 40 gr per persoon.

Schijf de bananen in schijfjes van ong. 5 mm dik.

Maal de nootjes fijn. Niet te fijn. Doe niet teveel nootjes tegelijkertijd in de molen, anders krijg je te fijn gemalen nootjes.

Opdienen: volgorde is belangrijk

Leg een kippenbil die je zo heel mogelijk uit de pot haalt op het bord. Best eruit halen met een grote tang zoals op de barbecue, dat lukt het best. Als de bouten goed getrokken hebben, vallen deze meestal wat uit elkaar.

Schep een lepel rijst ernaast en giet hierover nog wat saus.

Schep een lepel spinazie naast en half over de rijst.

Verdeel de gesneden banaan over de rijst en de spinazie.

Strooi hierop de gealen zoute pindanoten.

Smaakt heel lekker met een wit bier zoals Hoegaarden, goed koud.



KIP MOAMBE (PIET HUYSENTRUYT)

Met geprepareerde moambesaus

Voor wie ook wil zien hoe Piet Huysentruyt deze kip moambe klaarmaakt:

<http://koken.vtm.be/de-perfecte-keuken/recept/moambe-met-kip>

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 grote kip
- peper en zout
- bakboter
- 1 ui
- 4 teentjes look
- 3 tomaten
- 2 rode chilipepers
- 1 blik moambe
- 2 laurierblaadjes
- 1 takje tijm
- 1½ el kippenbouillonpoeder
- spinazie
- 2 pijpajuinen
- rijst

BEREIDING

Snij de kip in stukken en kruid met peper en zout. Smelt een klontje boter in een stoofpot. Bak de kip stevig aan tot ze langs alle kanten mooi bruin kleurt.

Snij de ui en look in grove stukken. Ontpit de tomaten en snij ze in stukken. Voeg de tomaten, ui en look met de fijngesnede chilipepers bij de kip.

Blus met water en kippenbouillon. Voeg de moambe erbij en breng op smaak met laurier en tijm. Laat gedurende 1 ½ u sudderen op een zacht vuurtje. Kook de rijst gaar

Stoof de spinazie aan met een gehakt teentje look. Hak de pijpajuinen fijn. Serveer de moambe met de rijst, spinazie en bestrooi met de versneden pijpajuin.

Bron: koken.vtm.be

TRADITIONELE KIP MOAMBE

Waarbij de mwoambe, net zoals in Congo, gemaakt wordt met gepureerde palmnoten

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 1 hoevekip van 1,2 kg
- 300 gr palmnoten
- 1 dl palmolie
- 3 knoflookteentejs
- 5 gr pili pili
- 2 uiten
- 200 gr sakasaka (maniokbladeren)
- 2 bananen



BEREIDING

Snij de kip in 8 delen en laat deze lichtjes goudbruin kleuren in wat palmolie.

Voeg de grof gehakte uien toe en laat dat alles kleuren.

Kruid met grof zout en pili pili.

Giet wat water over de kip tot deze net niet onder het vocht staat.

Breng het geheel zachtjes aan de kook.

Maal de palmnoten (in de mixer-blender) tot ze heel fijn zijn en roer er vervolgens de palmolie en de geplette look door. Giet de moambesaus over de gebraden kip.

Snij vervolgens de maniokbladeren in fijne reepjes en voeg deze aan de stoofpot toe.

Laat het geheel op een zacht vuurtje stoven tot de kip gaar is.

Snij de banaan in grove stukken en voeg deze aan de bereiding toe.

Dien op met witte rijst.

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

4. HOOFDGERECHTEN MET VIS

MACAYABU (GEZOUTEN STOKVIS) IN TOMATENSAUS

INGREDIËNTEN

- 0,5 kg gezouten vis, in stukjes gesneden (soort bacala)
- De vis tenminste 12 uur in water laten weken en het water iedere 3 uur veranderen, dit om te ontzouten
- 2 bouillonblokjes
- Verse tomaten of tomaten uit blik
- 2 uien, in ringen gesneden
- Arachideolie
- Peper

BEREIDING

Giet de olie in een diepe pan (minstens 1 cm)

Verhit de olie (middelmatig), bak de stukjes vis aan beide zijden

Leg de vis op een schotel

Giet de olie uit de pot en gebruik dezelfde pot voor de saus

Warm 4 el olie en voeg - *in volgorde!* - tomaten, bouillonblokjes, ajuin toe

Leg de vis in de saus en laat 5 minuten sudderen

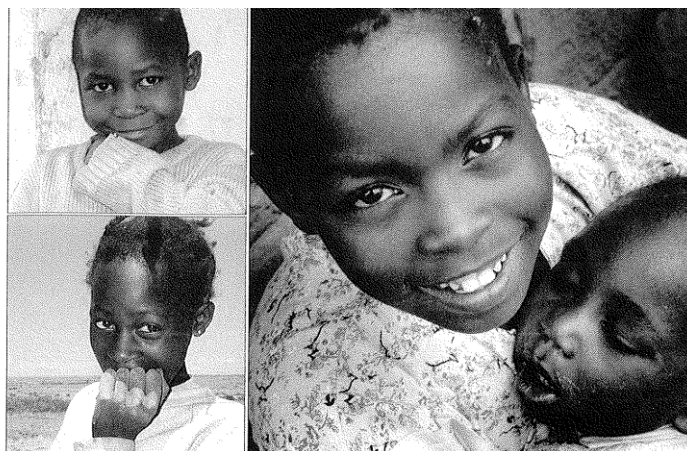
Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

MBISI (GEBAKKEN VIS)

*Mbisi elandaka
se epayi mayi ekotshola.*

(Lingala)

*Met één stuk hout kan men
het eten niet klaar maken.*



De vis kan op 3 manieren gepresenteerd worden:
in zijn geheel gebakken
in zijn geheel met 3 fijne inkepingen
in 2 of 3 stukjes gesneden.

Bereiding

- ✿ Was de vis zeer goed. Verwijder de darmen en de luchtpijptakjes uit de kop.
- ✿ Droog de vis goed af. Strooi zout over de vis.
- ✿ Leg de vis in het bakmeel en schud even uit.
- ✿ Bak de vis in olie tot hij langs beide zijden mooi bruin is.
- ✿ Snijd de uien in ringen. Snijd de selder in fijne stukjes.
- ✿ Doe 2 lepels olie in een pan en voeg 1 klontje boter toe. Doe de ui in de pan en voeg de andere ingrediënten toe: selder, look, muskaatnoot en 1 blokje visbouillon. Draai het mengsel voorzichtig om zonder de ajuinringen te breken.
- ✿ Giet alles over de vis en laat alles nog 10 minuten sudderen op een zacht vuur.
- ✿ Let er op dat de ingrediënten goed gemengd zijn met de vis. Nu is de visschotel klaar.

Proef hoe lekker de gebakken vis is. Mmmm ! Smakelijk !

ingrediënten & hoeveelheden

- 1,5 kg. vis (ongeveer 6 vissen): mpiodi of 1 kg. mabundu (dorade) of 1 kg. tilapia
- 1 lepel zout
- 2 uien
- 1 selder
- 1 teentje look
- 1 blokje visbouillon
- nootmuskaat

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer 1 uur

keukengerei

- 1 snijplank
- 1 mesje
- 1 bakpan
- 1 lange vork
- 1 keukenhanddoek

Bron: Bansa na mesa

PIKANT GESTOOFDE VIS



INGREDIËNTEN

- gram verse vis (kabeljauw, schelvis...)
- zout
- 1 el limoen- of citroensap
- 2 grote rijpe tomaten, ontveld
- 0,5 el tomatenpuree
- 1 middelgrote ui
- 4 el plantaardige olie
- mespunt gemalen kruidnagel
- 1 tl chilipoeder

BEREIDING

Maak de vis schoon

Wrijf hem in met wat zout naar smaak

Bedruppel hem met limoen- of citroensap

Laat 20 minuten intrekken.

Meng de tomaten en de ui in een keukenmachine

Doe alle ingrediënten, **behalve de vis**, in een steelpan.

Voeg 250 ml water toe en breng alles aan de kook.

Zet de warmtebron iets lager en laat de saus 30 minuten zachtjes koken.

Doe de vis erbij en laat 20 minuten zachtjes meekoken.

Dien direct op met fufu of rijst.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

VIS MET GROENTEN

INGREDIËNTEN

- 2 el olie
- 2 uien, in ringen gesneden
- 1 groene paprika, klein gesneden
- gr groene kool, klein gesneden
- 5 el water
- 450 gr visfilet, in reepjes gesneden
- 1 tl paprikapoeder
- Zwarte peper

BEREIDING

Verwarm de olie in een pan

Bak hierin de uitjes en paprika tot ze zacht zijn.

Voeg de kool en water toe en laat afgedekt zachtjes gaar stoven.

Voeg de reepjes vis, zout, paprikapoeder en peper toe.

Laat alles verder stoven tot de vis gaar is en makkelijk uiteen valt.

Serveer hierbij gekookte (zoete) aardappelen

Bron: Afrika kookt (11.11.11, Novib, Schuyt & Co)

5. HOOFDGERECHTEN MET VLEES

RUNDEVLEES-MOAMBE



De koeien van de Broeders (Kabinda)

INGREDIËNTEN

- 1500 gr runderstoofvlees, in stukken van 2,5 cm (of lamsvlees)
- 1 eetlepel vers citroensap
- ¼ theelepel zout
- 2 eetlepels arachideolie
- 2 grote uien, gehak
- ¼ theelepel Spaanse peper
- 7 middelgrote rijpe tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd en grof gehakt
- 1 liter water

BEREIDING

Wrijf het vlees in met het citroensap en zout

Laat de olie heet worden in een zware, gietijzeren pan

Voeg het vlees en uien toe en bak deze tot de uien glazig zijn en het vlees lichtbruin is

Voeg de overige ingrediënten toe, zet het vuur laag en laat het geheel met het deksel op de pan

1,5 uur koken of tot het rundvlees gaar is

Serveren met witte rijst

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

6. VEGETARISCH HOOFDGERECHT

GROENTEN IN KOKOSMELK

INGREDIËNTEN

- 225 g bloemkoolroosjes, in plakjes
- 1 wortel, in dunne plakjes gesneden
- 1 aardappel, in dunne plakjes gesneden (optioneel)
- 120 g doperwten
- 110 g sperziebonen
- 350 ml kokosmelk
- ½ theelepel kurkuma (geelwortel)
- 1 eetlepel verse koriander, gehakt
- zout

BEREIDING

Kook de groenten in weinig water.

Begin met de wortel en (indien gewenst) aardappel, die wat langer nodig hebben.

Daarna de bloemkoolroosjes en doperwten en sperziebonen.

Giet de groenten af.

Verhit de kokosmelk in dezelfde pan; zorg dat de melk niet kookt!

Voeg de kurkuma en wat zout toe, en vervolgens de groenten.

Bestrooi de groenten met koriander en laat het gerecht nog 10 minuten zachtjes koken, zodat de smaken tot ontwikkeling komen.



De tuinman van de Broeders in Kabinda met avocado's

Bron: Esther's Congolese recepten (westher.home.xs4all.nl)

7. BIJGERECHTEN

GROENTENSCHOTEL UIT CONGO

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)



Het maïsveld van de Broeders in Kabinda, met op de achtergrond de stad ...

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 2 rode Spaanse pepers
- 3 eetlepels boter
- 2 ½ dl groentebouillon
- 250 g pindakaas
- blik maïskorrels
- 600 g aardappelen
- 1 kleine aubergine
- 250 g courgette
- zout
- peper
- 2 eetlepels tomatenpuree

BEREIDING

Schil en snipper de ui.

Snij de pepers in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes, snij het vruchtvlees klein.

Bak ui en pepers in de boter en voeg de bouillon en de pindakaas toe.

Laat de maïs uitlekken en schep deze erdoor.

Schil de aardappelen en snij ze in stukjes.

Snij ook de aubergine en de courgette in stukjes en doe ze in de pan.

Voeg zout en peper naar smaak toe en schep de tomatenpuree erdoor.

Laat alles op een zacht vuur nog 20 min zachtjes pruttelen.

Bron: Esther's Congolese recepten (westher.home.xs4all.nl)

SALADE VAN MAÏSKORRELS MET PINDA'S EN KIKKERERWTEN



De tuinman van de broeders in Kabinda bij het maïsveld

INGREDIËNTEN

- 500 gr maïskorrels (vers of uit de diepvries)
- 50 gr ongebrande pinda's, een nacht geweekt
- 50 gr kikkererwten, een nacht geweekt
- 50 gr boter
- fijngesneden ui
- verse chilipeper
- citroensap
- zout en peper naar smaak

BEREIDING

Spoel de maïs, pindas en kikkererwten apart af.

Deze ingrediënten moeten zacht, maar niet papperig zijn.

Doe ze in een pan.

Voeg boter, zout en peper toe tot de boter smelt en de structuur enigszins doet denken aan gekookte rijst.

Laat afkoelen en voeg fijngesneden uitjes, peterselie, verse chilipeper, citroensap en specerijen toe.

SLA MET ANANAS

RECEPT 1



Ananas in de tuin van het klooster van Kabinda

INGREDIËNTEN

- 1 krop sla
- 0,5 ananas
- 2 sinaasappels

BEREIDING

Was en snij de sla in reepjes.

Schil de ananas en snijd de helft in stukjes.

Schil de sinaasappels en snijd de partjes in twee.

Meng alles in een slakom

Giet er mayonaise of een lichte slasaus over.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

RECEPT 2 (SALADE DE LAITUE A L'ANANAS)

Al komt ananas oorspronkelijk uit de Nieuwe Wereld, veel ananas komt tegenwoordig uit Afrika. Daar worden de ananassen die niet naar Europa worden geëxporteerd, gebruikt in allerlei gerechten. Deze salade is misschien wel een van de simpelste manieren om ananas te verwerken. Het geheim is een rijpe, zoete ananas en een lekkere, verse, zelfgemaakte mayonaise.

INGREDIËNTEN (VOOR 4 TOT 6 PERSONEN)

- ½ verse rijpe ananas
- ½ krop sla
- 3 eetlepels mayonaise

BEREIDING

Schil de ananas en bewaar het sap.

Verwijder het hart en snijd de ananas in kleine stukken.

Haal de bladeren van de kropsla, was ze en scheur ze in stukken.

Leg de ananas en de sla in een grote glazen slakom.

Voeg de mayonaise en 3 theelepels van het bewaarde sap toe en meng de ingrediënten zodat de sla en ananas licht bedekt zijn met het sap.

Zet 30 minuten koel weg.

Serveer gekoeld.



Bron: Esther's Congolese recepten (westher.home.xs4all.nl)

ZOET AARDAPPELBROOD

INGREDIËNTEN

- 250 gr zoete aardappelen, gekookt en gestampt
- 125 gr fijn maïsmeel
- 125 gr tarwebloem
- 2 el bakpoeder
- Zout
- Melk

BEREIDING

Verwarm de oven tot 200°.

Doe de gestampte zoete aardappelen in een beslagkom.

Zeef het maïsmeel, de tarwebloem, bakpoeder en wat zout

Voeg dit toe aan de zoete aardappelpuree.

Kneed alles goed en voeg voldoende melk toe tot er een stevige deeg ontstaat.

Doe het deeg in een beboterde broodvorm en bak het brood ca. 30 minuten in de hete oven.

Laat het brood op een rooster iets afkoelen

Serveer warm of koud.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

8. SAUSEN

CONGOLESE TOMATENSAUS

Congolese tomatensaus 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, yam of gefrituurde bakbanaan.

Voor varkensvlees klaargemaakt in Congolese tomatensaus: bak het varkensvlees met een ui in olie voor een 5 tal minuten, voeg de tomatensaus toe en laat sudderen tot het varkensvlees gaar is.

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

BEREIDING

Verwarm de olie in een pan.

Bak hierin de uien voor een 3tal 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.

Bron: www.onskookboek.be



GARNALENSAUS

Wordt in de regio van de Congo Rivier geserveerd met zoete aardappelen.

INGREDIËNTEN

- Enkel eetlepels bakolie
- 1 ui, fijngehakt
- 1 of 2 tomaten, fijn gehakt
- 1 kopje (natuurlijke en ongezoete) pindaboter, verdund met een half kopje warm water
- 250 gr gedroogde garnalen (te koop bij Afrikaanse of Aziatische kruideniers), geweekt in warm water
- Zout, zwarte peper, paprikapoeder of cayennepeper (om te kruiden)

BEREIDING

Verhit olie in een bakpan.

Fruit de ui gedurende enkele minuten.

Voeg de tomaten en stoof ook deze gedurende enkele minuten.

Zet het vuur zachter

Voeg de pindakaas toe en roer, voeg wat water toe indien nodig (je kan hiervoor het water gebruiken waarin de garnalen geweekt zijn)

Voeg de gedroogde garnalen toe

Kruid naar eigen voorkeur

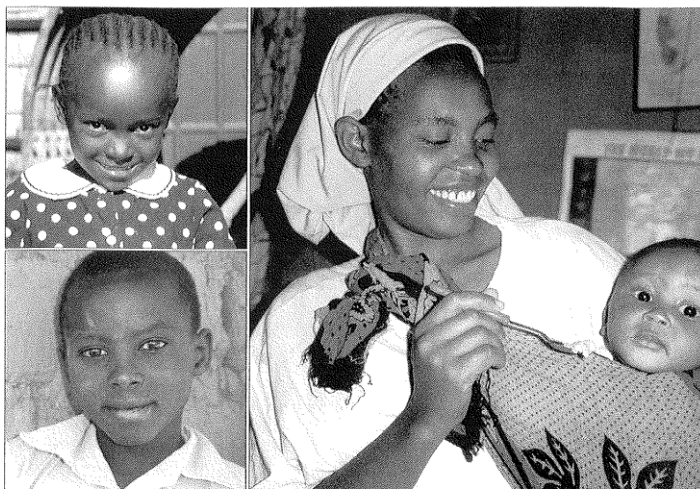
Roer en laat nog 10 minuutjes zachtjes sudderen.

Bron: www.congocookbook.com

MOAMBE-PINDASAU

1 2 3

*Mbila etikalaka mwindu te kasi
ekomaka motane. (Lingala)*
*De palmnoten blijven niet
zwart, ze worden rood.*



Bereiding

- ✿ Snijd ui, selder, look en tomaten apart in fijne stukjes.
Indien gepelde tomaten uit blik gebruikt worden in plaats van verse, dan is het beter deze tomaten te pletten.
 - ✿ Breng 2 kopjes water aan de kook en voeg er een bouillonblokje bij. Voeg de moambe toe.
Roer zacht met een houten lepel tot er een homogene saus ontstaat.
 - ✿ Doe in een kom 1 kopje met warm water.
Doe daarin 4 eetlepels pindapasta en roer met een houten lepel tot de saus goed gemengd is.
Zet de pindasaus dan opzij.
 - ✿ Doe 4 eetlepels olie in een andere pot en zet die op het vuur.
Doe de gesneden ui erbij en roer goed.
Voeg selder en look toe.
Blijf roeren.
 - ✿ Verkruiemel daarna 1 bouillonblokje en voeg toe aan het mengsel in de pot. Als dit begint te bruinen doe er dan de tomaten en de tomatenpuree bij.
 - ✿ Voeg dan de moambesaus toe en roer goed.
Laat de saus ongeveer 5 minuten koken.
 - ✿ Voeg de pindasaus toe en zet het vuur zachter want de saus kan gemakkelijk aanbranden.
Laat de saus nog ongeveer 5 minuten sudderen.
De saus wordt dik.
 - ✿ Proef om te weten of ze zout genoeg is.
- Zie hoe lekker uw moambesaus is. Smakelijk !

Ingrediënten & hoeveelheden

voor 6 personen

Bereidingstijd:
25 minuten

- 200 gr. moambe uit het blik
- 4 eetlepels pindapasta
- 1 ui
- 2 verse tomaten
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 teentje look
- 1/2 theelepel zout
- 2 blokjes kippen- of tuinkruidenbouillon
- 4 eetlepels olie

keukengerei

- 1 blikopener
- 1 mes
- 1 snijplank
- 1 houten lepel
- 1 kookpot
- 1 bakpan

SAUSEN

Bron: Bango na mesa

</

MOAMBESAUS

Nalali nzala na sé ya mutalaka
(Lingala)
*Honger ligt onder
het droogrek vol eten.*



Bereiding

- ✿ Snijd ui, selder, look en tomaten apart in fijne stukjes.
Indien gepelde tomaten in blik gebruikt worden, is het beter deze tomaten te pletten.
- ✿ Breng 2 kopjes water aan de kook en voeg er een bouillonblokje bij. Voeg moambe uit blik toe.
Roer zacht met een houten lepel tot een homogene saus ontstaat.
- ✿ Doe 4 eetlepels olie in een anderepot en zet die op het vuur.
Doe er de gesneden ui bij en roer goed.
Voeg selder en look toe.
Blijf roeren.
- ✿ Verkruimel daarna 1 bouillonblokje en voeg toe aan het mengsel in de pot.
Als dit begint te bruinen doe er dan de tomaten en de tomatenpuree bij.
- ✿ Voeg de moambesaus toe en roer goed.
Nu zijn alle ingrediënten erbij.
- ✿ Laat de saus ongeveer 10 minuten koken en zet dan het vuur zachter want de saus kan gemakkelijk aanbranden.
De saus wordt dik..

Zie hoe lekker uw moambesaus is.
Smakelijk !

Ingrediënten & hoeveelheden

- 1 ui
- 1 takje
groene selder
- 1 teentje look
- 200 gr. moambe
uit blik
- 1 tomaat
- 1 eetlepel
tomatenpuree
- 1/2 theelepel zout
- 3 dl. water
- 2 blokjes kippen- of
tuinkruidenbouillon
- nootmuskaat

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer
25 minuten

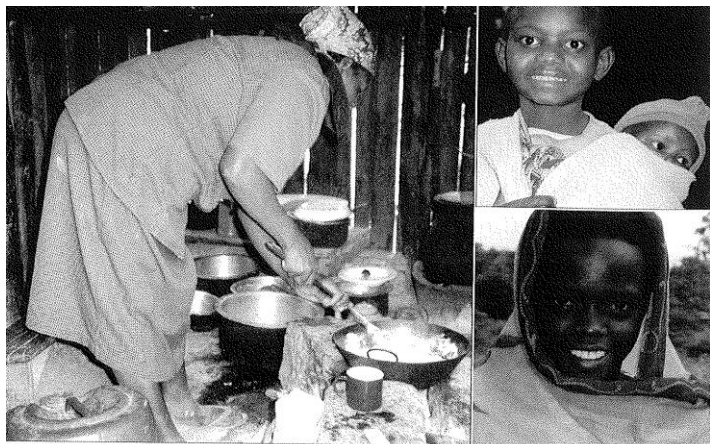
keukengerei

- 1 blikopener
- 1 mes
- 1 snijplank
- 1 houten lepel
- 2 kookpotten

SAUSEN

Bron: Bansa na mesa

PILI-PILISAUS



Kóni mókó ebélisaka bilóko té. (Lingala)

Met een stuk houtskool kan men het eten niet klaar maken.

voor veel
personen

Bereidingstijd:
ongeveer
10 minuten

Ingrediënten & hoeveelheden

- 200 gr.
verse pili-pili
- 1 ui
- 1 teentje look
- 1/2 theelepel zout
- eventueel 1 citroen,
gember, sjalot

keukengerei

- 1 mes
- 1 snijplank
- 1 mixer
- 1 lepel
- 1 kom

Verse pili-pili is zeer pikant. Men moet geen grote hoeveelheid hebben om pili-pilisaus te maken.

Bereiding

✿ Stamp of maal de pili-pili voorzichtig. Snijd of mix de ui en de look in fijne stukjes. Doe alles samen in een kom en meng goed met wat zout.

✿ Extra ingrediënten zijn mogelijk: gember, limoen- of citroensap, sjalot.
Meng ze met de andere ingrediënten.

Opgelet !

Pili-pili is verschillend van de paprika. Bij het stampen van de pili-pili moet men voorzichtig zijn voor de ogen, want pili-pili prikt erg.

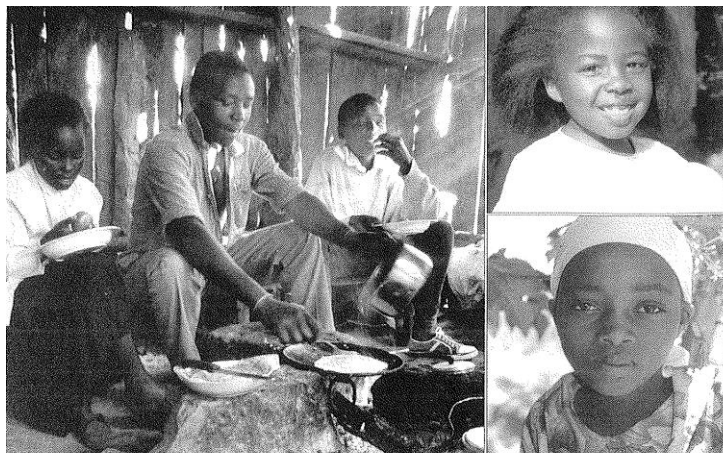
Pili-pili geeft een lekkere en pikante smaak aan vis, vlees en sommige groenten.



saus

Bron: Bansa na mesa

PINDASAUUS



*Nungwa eleni na monoko,
kasi na motema te. (Lingala)
Zout smaakt lekker in de mond,
maar niet in het hart*

voor 6 personen

Bereidingstijd:
25 minuten

Ingrediënten & hoeveelheden

- 4 eetlepels pindapasta
- 1 ui
- 2 verse tomaten
- 1 teentje look
- 1/2 theelepel zout
- 1 blokje kippen- of tuinkruidenbouillon

keukengerei

- 1 blikopener
- 1 mes
- 1 snijplank
- 1 houten lepel
- 2 kookpotten

Bereiding

- ✿ Snijd alle ingrediënten apart in fijne stukjes: ui, selder, look en tomaten.
Indien gepelde tomaten uit blik gebruikt worden in plaats van verse, dan is het beter deze tomaten te pletten.
- ✿ Breng 2 kopjes water aan de kook en voeg er 1 bouillonblokje bij. Voeg de pindapasta toe.
Roer zacht met een houten lepel tot er een homogene massa ontstaat.
Zet de pindasaus dan opzij.
- ✿ Doe 4 eetlepels olie in een andere pot en zet die op het vuur.
Doe de gesneden ajuin erbij en roer goed.
Voeg selder en look toe. Blijf roeren.
- ✿ Verkruiemel daarna 1 bouillonblokje en voeg toe aan het mengsel in de pot.
- ✿ Als dit begint te bruinen, doe je de tomaten erbij.
- ✿ Nu zijn alle ingrediënten erbij. Laat de saus ongeveer 10 minuten koken en zet daarna het vuur zachter want de saus kan gemakkelijk aanbranden. Voeg er de pindasaus bij en roer goed.
- ✿ Laat de saus ongeveer 5 minuten sudderen.
Blijf regelmatig roeren.
De saus wordt dik.

✿ Proef om te weten of de saus goed gemengd is en zout genoeg is.

Zie hoe lekker uw pindasaus is. Smakelijk !

De pindasaus is lekker bij allerlei gerechten: kip, vis, vlees ...

Bron: Bango na mesa

9. NAGERECHTEN

FRUITSLA



INGREDIËNTEN

- 1 grote ananas
- Papaja
- Sinaasappels
- Mango's
- Guave's

BEREIDING

Snijd de ananas in de lengte doormidden en hol de twee helften uit.

Snijd het vruchtvlees in stukjes

Meng dit met de andere vruchten, die ook geschild en in stukjes gesneden zijn.

Vul de ananasschalen met het fruit.

Dien koel op

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

PINDAMOUSSE



INGREDIËNTEN (8 PORTIES)

- 1 pakje gelatine met citroensmaak (125 gr)
- 2 kopjes warm water
- ½ kopje pindakaas
- 6 stijfgeklopte eiwitten
- 1 kopje opgeklopte room
- 16 eetlepels opgeklopte slagroom (voor de topping)
- 8 theelepels chocoladekorrels of schilfers

BEREIDING

Los de gelatine op in het warme water

Meng de pindakaas eronder, daarna het stijfgeklopte eiwit. Doe dit voorzichtig (niet kloppen!), daarna het opgeklopt slagroom

Giet in glazen, dek af en laat in de koelkast afkoelen

Verdeel 2 eetlepels slagroom bovenop elk glas en 1 koffielepel chocoladekorrels of –schilfers

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

10. SNACKS

SNACKS MET BANANEN

ZOETE (BAK)BANANEN

INGREDIËNTEN (4 PERSONEN)

- 4 grote (bak) bananen
- 1 theel. kaneel
- 50 gr bruine suiker
- 50 gr boter of margarine

BEREIDING

Schil de (bak)bananen en snijd ze in de lengte doormidden.

Smelt de boter in een koekenpan.

Voeg de suiker toe en de helft van de kaneel.

Kook dit tot de suiker is opgelost. Blijf intussen roeren.

Doe de (bak)bananen in de koekenpan, schep het suikermengsel eroverheen en bak ze 1 minuut.

Gebruik een spatel om de (bak)bananen op borden te scheppen.

Strooi de rest van de kaneel eroverheen.

Bron: Receptenbundel Bora Shabunda

BAKBANANEN MET GEMBER EN CAYENNEPEPER



INGREDIËNTEN (6 PERSONEN)

- 3 grote gele bakbananen
- 1 eetlepel gemberpoeder
- 1 eetlepel cayennepeper
- arachideolie voor het frituren
- zout naar smaak

BEREIDING

Pel de bananen en snijd ze met een scherp mesje in dunne rondjes.

Laat in een (frituur)pan de olie 190 graden heet worden.

Bak telkens een paar plakjes banaan tegelijk in de hete olie.

Laat de chips uitlekken op keukenpapier en bak de rest van de bananen op dezelfde manier.

Meng het gemberpoeder, de cayennepeper en het zout in een papieren zak.

Voeg de banananchips toe en schud met de zak, zodat de chips bedekt worden met de kruiden.

Serveer warm bij een drankje.

BAKBANAAN MET GEMBER EN PINDA'S



INGREDIËNTEN

- 3 kookbananen
- plantaardige olie
- zout
- mespuntje gemberpoeder
- 250 gr gebrande, gezouten pinda's

BEREIDING

- Pel de bananen en snijd ze in dunne plakken.
- Bestrooi ze met zout en bak ze aan beide kanten licht goudbruin in een bodempje olie.
- Bestrooi ze tijdens het bakken met wat gemberpoeder.
- Dien op met pinda's.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

BAKBANANEN MET ZOUT



INGREDIËNTEN

- 2 kookbananen
- Zout
- ½ l olie

BEREIDING

De bananen wassen en in 8 stukken snijden

De stukken met een beetje zout bestrooien en bakken in de hete olie

Als ze goudgeel zien, uit de olie nemen en laten uitlekken (op een keukenpapier)

Warm opdienen

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

BEIGNETS VAN BANANEN

Recept van Marijke Bakeland (Middenschool Aalter) die tijdens de Startdag de catering verzorgde.

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 4 bananen
- citroensap
- 100 g suiker
- frituurolie
- beslag :
 - 100 g bloem
 - 1 snuifje zout
 - 1 ei
 - 1 eetlepel olie
 - 2 eetlepels poedersuiker
 - 1 dl melk

BEREIDING

Beslag : breng de bloem in een kom en voeg het zout toe

maak een putje in de bloem

giet in het putje eierdooier, olie en suiker

voeg beetje bij beetje de melk toe

laat het beslag even rusten.

Verdeel de bananen in schijfjes van 1 cm dikte

Besprenkel de schijfjes met citroensap

Verhit de frituurketel tot 170°C

Wentel de schijfjes in het beslag

Bak in het hete frituurvet tot goudbruin

Bestrooi met suiker

De bananen kunnen vervangen worden door andere fruitsoorten

Een dipje met warme chocoladesaus is ook passend!

BLADERDEEG OF FILODEEG MET BANAAN

En nog een receptje van Marijke Bakeland.

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 1 pakje bladerdeeg of filodeeg
- 2 eetlepels bruine suiker
- 1 losgeklopt ei

WERKWIJZE

Verdeel het bladerdeeglapje of de filodeeg in 4 gelijke stukjes

Wrijf alle randen in met losgeklopt ei

Verdeel de banaan in schijfjes (ev. besprenkelen met citroensap)

Leg een schijfje banaan in het midden van het lapje bladerdeeg of filodeeg

Bestrooi met bruine suiker

Leg een tweede lapje bladerdeeg over de banaan of draai de banaan in het filodeeg

Druk alles goed aan en geef een knipje met de schaar in het midden van de bladerdeeg

Bakken 220° C gedurende 15 minuten

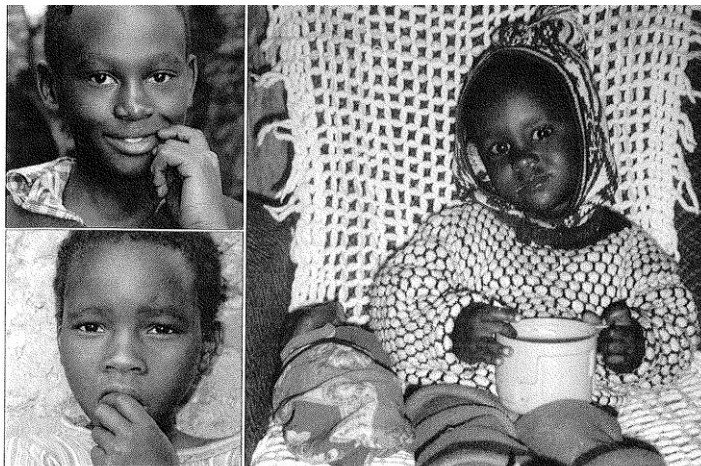
De bananen kunnen vervangen worden door andere fruitsoorten



SNACKS MET PINDA'S

GEKOOKTE VERSE PINDA'S

*Mafúta ya ntaba baliyaka
yango tango ezalaka na móto
(Lingala)
Het geitenvet wordt gegeten
als het nog warm is.*



Voorbereiding

Neem 500 gr. ongezouten, gepelde pindanoten en laat ze een nacht in een halve liter koud water weken. Na het weken wordt dit water bruin en de noten vers en dik alsof ze net uit de grond komen.

Deze noten moeten wel gepeld zijn maar zeker nog niet geroosterd, anders heeft het geen zin om die noten nogmaals te koken.

Bereiding

- ✿ Giet de noten af en doe er vers water bij (2 kopjes water voor 1 kopje pinda's).
- ✿ Voeg een beetje zout toe en laat alles ongeveer 8 minuten koken.
- ✿ Giet het water af en laat de pinda's even afkoelen. De pindanoten zijn klaar.



Ingrediënten & hoeveelheden

- 500 gr. rauwe gepelde pindanoten
- 1/2 theelepel zout

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer
10 minuten

keukengerei

- 1 kookpan
- 1 houten lepel
- 1 vergiet

tuSENDORTjes

Bron: Bansa na mesa

GEROOSTERDE PINDA'S

RECEPT 1



INGREDIËNTEN

- Rauwe, ongezouten pinda's
- 0,5 tl zout, opgelost in een beetje water

BEREIDING

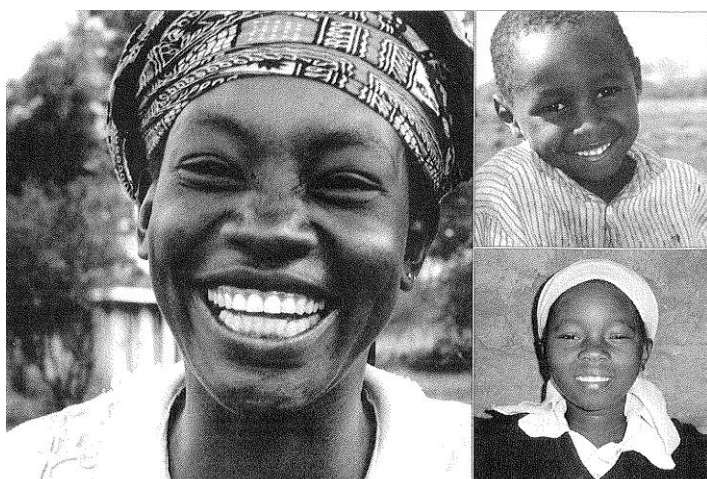
Verhit een zware koekenpan, doe de pinda's erin en schep ze voortdurend om met een houten lepel tot ze gelijkmatig bruin kleuren.

Spreid ze uit op een dienblad en besprenkel ze met gezouten water.

Laat ze afkoelen en eet ze als borrelhapje.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

RECEPT 2



...Liya nguba na bana!
(Lingala)

*...Kom pindanoten eten
met de kinderen.*

voor 6 personen

Bereidingstijd:
ongeveer
10 minuten

Ingrediënten & hoeveelheden

- 500 gr. rauwe
gepelde
pindanoten
- 1 eetlepel zout

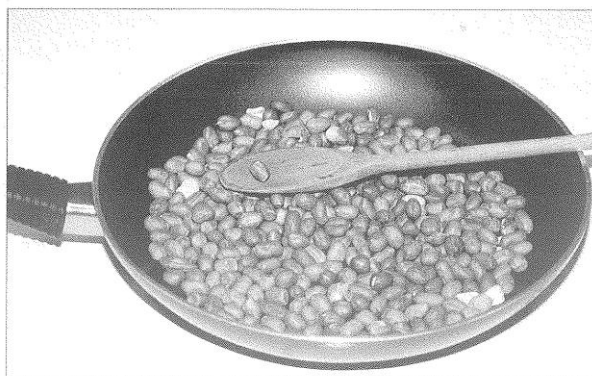
keukengerei

- 1 pan
- 1 houten lepel

Bereiding

- ✿ Doe de pinda's in een pan.
- ✿ Zet die op een zacht vuur.
- ✿ Voeg een beetje zout toe en roer met een houten lepel.
Blijf omroeren om te vermijden dat de pindanoten verbranden.
Neem de pan van het vuur als het velletje bruiner wordt.
- ✿ Laat ongeveer 5 minuten afkoelen, dan zijn de noten klaar om te eten.
Het bruine velletje mag aan de pinda's blijven.
Men kan het ook verwijderen.

Mmmm ! Ze zijn lekker krokant !



Bron: Bansa na mesa

GESUIKERDE PINDA'S

RECEPT 1



INGREDIËNTEN

- 1 kopje water
- 2 kopjes (riet)suiker
- 4 kopjes pindanoten (al dan niet gepeld – naar eigen voorkeur)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 150°

Meng water en suiker in een sauspan. Breng het mengsel tot kookpunt en zet, eens het kookt, het vuur wat zachter. Roer tot alle suiker is opgelost. Maak op die manier een siroop (laat het water wat inkoken).

Voeg de pinda's toe. Laat de pinda's in de siroop verder pruttelen tot ze allemaal in gelijke mate met suikersiroop zijn bedekt en alle siroop opgebruikt is.

Spreid de nootjes uit op bakpapier. Bak ongeveer 35 minuten tot de suiker volledig droog is. Roer tijdens het bakken de nootjes af en toe even om. Let op voor aanbranden!

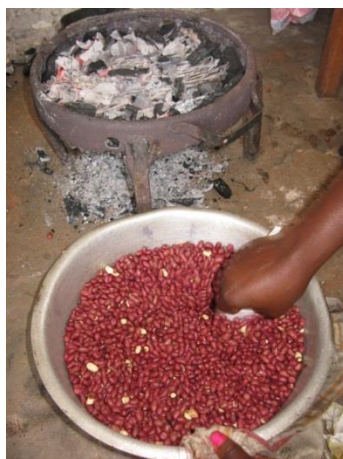
Laat de nootjes afkoelen op keukenpapier en bewaar ze in luchtdichte dozen.

Bron: www.congocookbook.com

EEN EENVOUDIGER ALTERNATIEF: Pinda's met suiker en amaretto

Rooster de pinda's in de pan met een scheut amaretto; strooi even (goed) met (riet)suiker; even laten bakken inde pan en nadien alles nog even laten bakken in een oven van ong. 180°C.

RECEPT 2



INGREDIËNTEN

- 100 ml water
- 1 dikke druppel rode voedingskleurstof
- 1 flesje vanille-extract (evt. een zakje vanillesuiker)
- 200 gr fijne suiker (witte basterdsuiker)
- Goed snufje kaneel
- 200 gr pindanoten- incl vliesje (hazelnoten, amandelnoten of walnoten kunnen ook)

BEREIDING:

Meet het water af en voeg de druppel rode voedingskleurstof toe.

Roer tot deze is opgelost, voeg dan ook de vanille toe.

Zet je bakblik klaar met bakpapier.

Schud het rode water in een pan, voeg de suiker en kaneel toe en roer goed onder elkaar op een middelmatig vuur.

Schud alle noten in het gekleurde suikerwater en meng alles onder elkaar. Zachtjes blijven roeren en mengen.

Fase 1 : het suikerwater begint te koken, gewoon zachtjes blijven roeren

Fase 2 : het suikerwater begint nu siroopachtig te worden want de suiker is aan het smelten, gewoon blijven roeren

Fase 3: het water is verdampt en het begint korrelig te worden, nog steeds blijven roeren/ mengen en even van het vuur nemen en daar verder blijven roeren.

Fase 4 : Terug op het vuur zetten en de korrelige suiker begint nu te smelten, blijven roeren en mengen. Wanneer de meeste suikerkorrels gesmolten zijn mag je de noten op je bakplaat verspreiden. Wacht met proeven tot ze afgekoeld zijn want de gekarameliseerde suiker is loei heet!

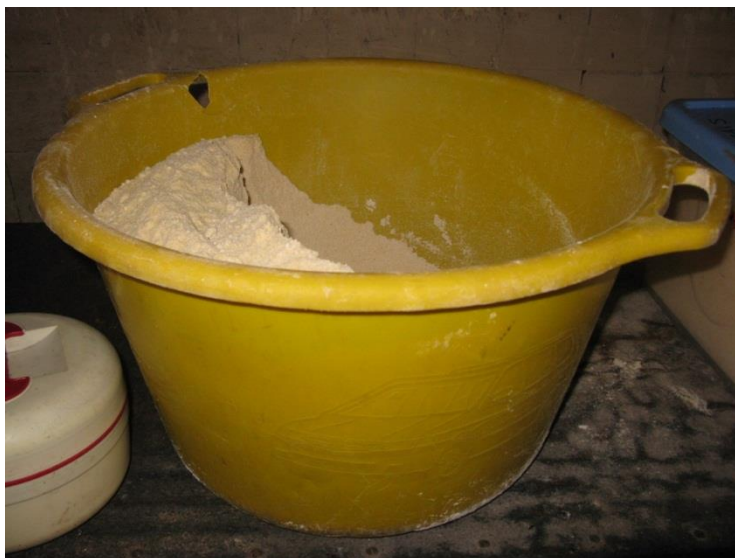
CONGOLESE BEIGNETS

INGREDIËNTEN (70 TOT 80 STUKS)

- 2 liter koud water
- 2 kg tarwebloem
- 100 gr bakpoeder
- 5 waterglazen rietsuiker
- 2 pakjes vanillesuiker
- 1 soeplepel gedroogde gist
- 1 handvol zout
- 6 eierdooiers
- Frituurvet

MATERIAAL

- Emmer of bassin
- Houten lepel (geen mixer)
- Frietpot
- Soeplepel
- Schuimspaan



BEREIDING

Breng het water in de emmer of bassin

Meng de suiker, vanillesuiker en het zout onder het water. Ga niet roeren tot de suiker is opgelost, want dit zal in dit koude water toch niet gebeuren

Je kunt er dus onmiddellijk alle bloem onder roeren. Het wordt een grote dikke massa, vandaar dat het beter is om een houten lepel te gebruiken en geen mixer. Je kunt de bloem ook in porties bijvoegen

Als alle bloem er onder geroerd is mag het bakpoeder en de gist erbij. Wanneer je verse gist gebruikt, moet je die eerst oplossen in een glas warm water

Blijf goed roeren en je zult merken dat het deeg plakkerig en heel rekbaar wordt. Vooral dat laatste is een teken dat het deeg geslaagd is

Tips bij het bakken

Je kan een ijscrèmeschepper gebruiken om de bal te vormen.

Om de bal gemakkelijk van je lepel te krijgen, breng je de lepel voor je de bol vormt even in de hete frituurolie.

Verwijder het frietnetje uit de pot, het hindert alleen maar

Breng niet teveel beignets in één keer in de pot. Dit zorgt er alleen maar voor dat ze aan elkaar gaan kleven.

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

KASHATA

Een snack tussen snoep en koekje in en klaargemaakt op het vuur en niet in een oven zoals koekjes bij ons ...



INGREDIËNTEN

- 2 kopjes suiker
- 2 kopjes geraspte kokosnoot (vermengd met enkele eetlepels water of melk) of 2 kopjes geroosterde pinda's (gepeld en geroosterd in de oven of een bakpan) of een 1 kopje kokosnoot en 1 kopje pinda's
- ½ koffielepel kaneel of kardemom
- Snufje zout
- ½ kopje witte bloem (naar keuze)

BEREIDING

Verhit de suiker in een hete bakpan tot hij bruin begint te worden.

Zet het vuur minder hart en voeg snel alle andere ingrediënten toe, roer goed terwijl elk ingrediënt eraan toegevoegd wordt.

Blijf ongeveer een minuut roeren. Zorg ervoor dat alles goed gemengd is.

Spread het mengsel uit in een pan die lichtjes ingevet is of bekleed met bakpapier.

Laat het geheel enkele minuten rusten.

Snijd in vierkantjes of ruiten terwijl het mengsel nog warm is.

Laat afkoelen en dien op.

Bron: www.congocookbook.com

11. GEBAK

CONGO-BARS

INGREDIËNTEN

- 195 gr bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/2 theelepel zout
- 170 gram ongezoeten roomboter, gesmolten en afgekoeld
- 300 gram lichtbruine basterdsuiker
- 2 eieren
- 1 1/2 theelepel vanille-extract
- 125 gr geraspte kokos
- 100 gr pecannoten, grof gehakt
- 75 gr witte chocolade, in stukjes gehakt
- 75 gr pure chocolade, in stukjes gehakt

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een bakvorm van 17 x 28 (of wat groter) in. Bekleed de vorm met twee stukken bakpapier; laat overhangen. Ik heb voor de zekerheid ook het bakpapier nog even ingevet.

Zeef de bloem en het bakpoeder in een kom en meng er het zout door.

Klop in een 2e, grotere kom de gesmolten roomboter en de basterdsuiker goed door elkaar met een garde of houten lepel. Meng dan één voor één de eieren erdoor; voeg het tweede ei pas toe als het eerste goed gemengd is. Voeg dan het vanille-extract en het bloemmengsel hieraan toe. Spatel voorzichtig door elkaar totdat het net gemengd is.

Spatel de kokos, pecannoten en stukjes witte en pure chocolade erdoor.

Verdeel het beslag in de bakvorm en druk het een beetje aan. Dit gaat het makkelijkst, met een mes. Bak de blondies in 25-35 minuten gaar. De blondies zijn klaar wanneer de bovenkant gaat barsten en stevig aanvoelt (Bij mij hadden de blondies na 35 minuten nog niet echt barsten, maar ze waren wel gaar). Steek een satéprikker 4 cm vanaf de rand in de blondies (niet in het midden); als deze er schoon uitkomt, zijn je blondies klaar!

Laat afkoelen in de vorm, op een rooster. Haal ze daarna uit de vorm en snijd in ongeveer 12 stukjes.

Bron: judithscakes.nl

GEGLAZUURDE CAKE

INGREDIËNTEN

- 250 gr bloem
- 250 gr suiker
- 1 dl olie
- 150 ml lauw water
- 3 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- Voor het glazuur:
 - 125 gr suiker
 - 50 gr cacao
 - 50 ml melk
 - 100 gr boter

BEREIDING

Meng alle ingrediënten voor de cake door elkaar en klop er als laatste de drie eieren doorheen.

Meng tot een glad deeg en giet het in een cakeblik.

Bak het in een voorverwarmde oven op 160° tot de cake een goudbruin korstje heeft.

Smelt de boter in een pan, voeg de overige ingrediënten toe.

Meng ze goed door elkaar en kook het geheel tot het is ingedikt.

Bedek de cake met het glazuur.

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

KOKOSNOOTTAART



Kokosnoottaart is niet oorspronkelijk Afrikaans, maar is in de Afrikaanse keuken geïnfiltreerd via de Europese kolonisten. Maar: in elk geval wordt deze in Afrikaanse hotels en restaurants geserveerd en vind je ze ook in Afrikaanse kookboeken van Afrikaanse koks.

INGREDIËNTEN

- 225 gr (zachte) boter
- ½ kopje suiker
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 kopje melk
- 2 kopjes gemalen kokosnoot
- 1 koffielepel vanillepoeder
- Snufje bakpoeder
- ½ koffielepel gemalen nootmuskaat
- 1 vel/rol bladerdeeg (kant-en-klaar)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180°.

Meng alle ingrediënten. Begin met de boter en suiker en voeg nadien de andere ingrediënten toe.

Giet het mengsel in de bladerdeeg.

Bak 30 à 40 minuten in een oven van 180° tot de vulling een mooi goudbruin korstje heeft en niet meer aan mes of bakpriem kleeft.

Serveer warm of op kamertemperatuur.

Bron: www.congocookbook.com

12. DRANKJES

BANANENDRINK



INGREDIËNTEN

- 1 rijpe (bio)banaan
- ½ appel (jonagold)
- Sinaasappelsap (Oxfam Wereldwinkel)
- 1 citroen
- Ijsblokjes

BEREIDING

Mix de banaan en appel in een blender.

Voeg het sinaasappelsap en de geperste citroen toe.

Serveer koel met een ijsblokje.

Bron: Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

GEMBERLIMONADE

INGREDIËNTEN

- 2 citroenen
- 100 gr verse gemberwortel, geschild en geraspt
- 4 pijpjes kaneel
- 4 kruidnagels
- 250 gr kristalsuiker
- 1 liter water

BEREIDING

Schil de citroenen en pers het sap uit.

Doe alle ingrediënten in een pan met een dikke bodem

Breng het al roerend aan de kook.

Laat het mengsel 10 minuten doorkoken, steeds roeren.

Giet de gemberlimonade door een zeef in een glazen kan en laat afkoelen.

Controleer de smaak en voeg eventueel wat citroensap, suiker of water toe.

Dien op met schijfjes citroen en veel ijs.

Bron: 11 11 11 Kookboek Congo

GEZONDE SHAKE MET BANAAN

INGREDIËNTEN (2 SHAKES)

- 6 aardbeien
- 1 banaan
- 4 dl melk
- 1,25 dl yoghurt
- 1 eetlepel honing
- Kaneel

BEREIDING

Mix alles tot een glad mengsel.

Serveer met wat kaneel

Receptenboek Congo (Wereldsolidariteit)

WHITE ELEPHANT

White Elephant is een favoriete drank (cocktail) in Congo.

INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN)

- 2 cups kokosmelk (480 ml)
- 2 eetlepels suiker
- ¾ cup witte rum (180 ml)
- ¾ cup witte crème de cacao white (180 ml)
- 1 cup crushed ice (met nog wat extra om de cocktail te serveren)
- vers gemalen nootmuskaat ter garnering

BEREIDING

Meng alle ingrediënten (behalve de nootmuskaat) in een blender en mix.

Vul een glas met een eetlepel crushed ice, giet de drank erover en garneer met een snufje nootmuskaat.

Bron: Esther's Congolese recepten (westher.home.xs4all.nl)