



Cape Malay Curry

Te bereiden in een Zuid-Afrikaans potjie nummer 3

Ga als volgt te werk:

- Fruit de uien in de olie tot ze lichtbruin zijn.
- Voeg de gember, knoflook en kruiden uit zakje 1 toe.
- Begin met het bovenste zakje.
- Voeg het vlees samen met de kruiden uit zakje 2 toe en bak het vlees rondom bruin.
- Voeg de tomaten samen met de kruiden uit zakje 3 toe.
- Laat het geheel sudderen totdat het vlees bijna gaar is. Houdt voor kip en varkensvlees circa 10 minuten aan en voor lamsvlees circa 45-60 minuten.
- Voeg, indien nodig, wat warm water toe. Pas op: koud water is slecht voor een warm potjie!
- Voeg de aardappelen, wortelen, amandelen en eventueel de crème fraîche toe samen met de kruiden uit zakje 4.
- Laat het geheel nog 10-15 minuten zachtjes doorkoken.
- Voeg zout naar smaak toe.

Dit gerecht is lekker met chutney, stukjes banaan (besprenkeld met citroensap), gemalen kokos en sambal gemaakt van fijngehakte rode uien en tomaten gemengd met suiker en azijn.

Terwijl de curry doorstooft kun je intussen de Gele Rijst koken.

Ga als volgt te werk:

- Verwarm de olijfolie en bak de droge kruiden gedurende 1 minuut mee.
- Voeg de rijst toe en bak het 1 minuut zachtjes mee. Blijf de rijst goed doorroeren.
- Voeg de rozijnen, warm water en het zout toe.
- Laat het rijstmengsel gedurende circa 20 minuten koken.

Inhoud:

Anijs, laurierbladen, cayennepeper, kaneel, kruidnagelen, koriander, komijn, venkel, knoflookpoeder, gember, munt, mosterdpoeder, ui, kurkuma en plantaardige olie.

Op een droge en koele plaats bewaren.

Te gebruiken voor: 15-10-2007. Gewicht 60 gram.

De tekening op de kaart werd gemaakt door een 10 jaar oud jongetje uit Kenya. Hij verkocht de kaarten op een parkeerplaats toen we in december 2002 door Kisumu reden op weg naar het Victoriameer. Wij willen hem iets geven dat zijn leven kan veranderen en hem nieuwe kansen kan bieden, net als aan andere kinderen in Oost-Afrika die geen middelen hebben om naar school te kunnen gaan. "Taste of Africa" schenkt 4% van de verkoopprijs van deze kruidenpakketjes aan een agroforestry-project in de buurt van het Victoriameer (www.viskogen.se). Vi-skogen moedigt de mensen aan om naast hun gewassen bomen te planten. Op deze manier wordt erosie tegengegaan. Behalve een inkomen, leveren bomen de mensen brandhout, fruit, medicijnen, veevoer en schaduw. Wij hopen dat onze jonge kunstenaar net zo voorspoedig mag opgroeien als de bomen die worden aangeplant.

Curry

Benodigheden voor 6-8 personen:


- 1-1½ kg stukjes kip- of varkensfilet of lamsvlees in blokjes
- 4-5 grote tomaten, in blokjes gesneden
- 4-6 aardappelen, in blokjes gesneden
- 3-4 grote wortelen
- 3 uien, fijn gesnipperd
- 3-4 teentjes geperste knoflook
- 2 theelepels gember, fijngesneden
- 50 gram gesnipperde amandelen
- 5 eetlepels olijfolie
- zout
- 1 zakje Taste of Africa kruiden voor Cape Malay Kerrie maïzena (eventueel)
- 200-300 crème fraîche (eventueel)

Gele rijst

Benodigheden voor 6-8 personen:

- 500 gram basmati-rijst
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel komijnzaad
- ca 10 zwarte pepertjes
- 3 laurierbladen
- 1 theelepel kurkuma (koenjit)
- 50 gram rozijnen
- 800 ml water
- zout

met dank aan:

Taste of Africa ™
- a safari full of flavour -