



## Namaqua Potjie

Recept behorend bij kruiden "Taste of Africa".  
Te bereiden in een Zuid-Afrikaans potjie nummer 3.

### Namaqua Potjie

#### Ga als volgt te werk:

- Week het gedroogde fruit in kokend water.
- Fruit de uien en knoflook in de olijfolie.
- Voeg de kruiden uit zakje 1 toe (bovenste zakje).
- Voeg het vlees toe en totdat het rondom bruin is.
- Voeg de tomaten en kruiden uit zakje 2 toe en laat het gerecht 10-15 minuten sudderen
- Giet het vocht van het gedroogde fruit af en voeg het fruit toe.
- Voeg de wijn, chutney, rozemarijn, munt en de kruiden uit zakje 3 toe.
- Laat het geheel stoven totdat het vlees bijna gaar is. Houd voor kip en varkensvlees circa 10 minuten aan en voor lamsvlees circa 45-60 minuten.
- Voeg indien nodig warm water toe.
- Voeg groenten en champignons toe. Roer de ingrediënten niet teveel door elkaar.
- Strooi de kruiden uit zakje 4 over de potjiekos.
- Kook de groenten totdat ze nog net knapperig zijn.
- Voeg voor een zachtere smaak wat crème fraîche toe.
- Gebruik maïzena om een te dunne saus wat in te dikken.

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.

### Gele rijst

#### 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, lauw water en het zout toe.
- Laat het rijstmengsel gedurende circa 20 minuten zachtjes koken.

#### Inhoud:

Anijs, zwarte peper, laurierbladen, chilipeper, kaneel, kruidnagelen, koriander, komijn, venkel, fenegreek, maïzena, melkpoeder, nootmuskaat, zout, plantaardige olie en witte peper. 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](http://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.

### Namaqua Potjie Benodigdheden

#### voor 6-8 personen:

- 1-1½ kg kip- of varkensfilet in repen of lamsvlees in blokjes
- 100 ml chutney
- 250 ml droge rode wijn
- 200-300 gram gedroogde vruchten, zoals perziken of abrikozen
- 750 gram gesneden groenten
- 4 grote tomaten, in blokjes
- 100 gram champignons
- 3 uien, fijn gesnipperd
- 3-4 teentjes geperste knoflook
- 1 theelepel rozemarijn, vers of gedroogd
- 1 theelepel munt, vers of gedroogd
- 5 eetlepels olijfolie
- zout
- 1 zakje Taste of Africa kruiden voor Namaqua potjie maïzena (eventueel)
- 200-300 crème fraîche (eventueel)


#### Gele rijst

### Benodigdheden

#### voor 6-8 personen:

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

met dank aan:

Taste of Africa ™  
-a safari full of flavour-