

Helaas kent Nijmegen geen Afrikaanse restaurants.

Echter is er wel een afhaalrestaurant. Zin in Afrikaans eten, maar heb je er niet de tijd voor? Ga dan eens langs bij **Patosas** (Groenestraat 247), óf - nog makkelijker - plaats je bestelling via Thuisbezorgd en het wordt bij jou thuis geleverd! De gerechten liggen rond de €15,- en de bijgerechten kosten tussen de €5,- en €10,-.



# Afrikaanse stoof met kip, aubergine, abrikoos & zoete aardappel

Bereidingstijd: 70 minuten (25 minuten bereiding, 45 minuten wachttijd)

## Ingrediënten

(voor 4 personen)

- 5 el Euroma African Style BBQ
- 3 aubergines
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 75 g abrikozen (geweld)
- 4 el (arachide)olie
- 800 g zoete aardappel
- 400 g kipdijfilet
- 70 g tomatenpuree (uit blik)
- 15 g verse peterselie
- 3 el gezouten pinda's



## Bereiding

1. Snijd de aubergines in blokjes van 2 cm. Snijd de rode uien in halve ringen en de knoflook fijn. Snijd de abrikozen in kleine stukjes.
2. Verhit 2 el olie in een braadpan en bak de aubergine met 2 el African Style BBQ 5 minuten op middelhoog vuur goudbruin.
3. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd in stukken van 2 cm. Snijd de kip ook in stukken van 2 cm.
4. Neem de aubergine uit de pan en voeg de rest van de olie toe. Fruit de ui, knoflook en de rest van de African Style BBQ met de tomatenpuree gedurende 5 minuten op laag vuur.
5. Voeg de kip, aubergine, zoete aardappel, abrikozen en 750 ml heet water toe. Breng aan de kook en laat (met de deksel op de pan) in 45 minuten op laag vuur stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
6. Snijd de peterselie fijn, hak de pinda's grof en bestrooi het gerecht hiermee.

*Tip: heerlijk met naanbrood!*

# Zuid-Afrikaanse Bobotie met lekker veel groente

Bereidingstijd: 20 minuten (5 minuten bereiding, 15 minuten kooktijd)

Deze heerlijke Zuid-Afrikaanse bobotie staat in een half uur op tafel. Eenvoudig te maken met lekker veel groente.

## Ingrediënten

(voor 3 personen)

500 g sperziebonen

1 ui

1 appel

3 bosui

1 el olie

225 g mager rundergehakt (of 200 g

Rul Gehakt van De Vegetarische Slager)

1 pak Knorr Wereldgerecht

Zuid-Afrikaanse Bobotie (à 318 g)

125 ml crème fraîche light



## Benodigheden

Ingevette ovenschaal

## Bereiding

1. Verwarm de (hetelucht)oven voor op 190°C. Haal de sperziebonen af, halveer ze en kook ca. 5 minuten voor. Pel en snipper de ui, snijd de appel in blokjes en de bosuitjes in dunne ringetjes.
2. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en rul het gehakt. Voeg de ui toe en bak nog ca. 2 minuten mee. Voeg dan de kruidenmix (uit het Knorr-pak) toe en roer goed door.
3. Voeg vervolgens de sausmix (uit het Knorr-pak) en 300 ml water toe. Breng het geheel, al roerend, aan de kook en laat het ca. 3 minuten zachtjes doorkoken. Schep de appel, sperziebonen, bosui en crème fraîche erdoor en verwarm het geheel nog ca. 1 minuut.
4. Giet het mengsel in de ingevette ovenschaal en laat het in de oven in ca. 15 minuten goudbruin worden.
5. Kook intussen de rijstmix (ook uit het Knorr-pak) in ruim kokend water in ca. 14 minuten gaar en giet af. Serveer de Bobotie en de rijst apart van elkaar.

# Kaap Malay Curry

Bereidingstijd: 1 uur en 15 minuten (15 minuten bereiding,  
1 uur kooktijd)

## Ingrediënten

(voor 6 personen)

- 2 uien (in dunne ringen gesneden)
- 1 el geraspte verse gember
- 2 tenen knoflook (fijngehakt/geperst)
- 2 middelgrote (zoete) aardappelen (met schil, in blokjes gesneden, ± 2x2 cm)
- 900 - 1350 g kip (bij voorkeur kipfilets, maar kip op het bot is ook mogelijk - in blokjes gesneden, ± 2x2 cm)
- 1 tomaat (in blokjes, of vervang door 1 eetlepel tomatenpuree)
- 1 tl komijn
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl (± 2 g) koriander (fijngehakt)
- 1 tl kurkuma
- 2 tl masala<sup>1</sup>
- 230 - 475 ml water/kippenbouillon



## Bereiding

1. Doe de uien in een grote braadpan en bak ze op middelhoog vuur goudbruin. Je hoeft geen olie toe te voegen, maar voel je vrij om een scheutje olijfolie toe te voegen als ze blijven plakken.
2. Voeg de gesneden tomaat (of 1 el tomatenpuree) toe en meng goed gedurende 2 à 3 minuten.
3. Voeg knoflook, gember en alle kruiden toe en roer goed.
4. Voeg de kipblokjes en de stukjes aardappel toe.
5. Voeg water of kippenbouillon toe tot het geheel half onder staat.
6. Doe de deksel op de pan en laat het geheel 45 tot 60 minuten sudderen, tot de kip gaar is en de aardappelen zacht zijn.
7. Om het mengsel in te dikken, kunt u een paar aardappelen prakken en/of het deksel van de pan halen en het mengsel een paar minuten laten inkoken.

### Tips:

- *Erg lekker met gele rijst en/of naanbrood. Gele rijst is ook heel makkelijk zelf te maken.*

---

<sup>1</sup> Deze masala bestond uit: komijn, koriander, venkel, steranijs, chilipoeder, kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, piment en laurierblaadjes