



Rijstzakken van 50 kg zijn hard nodig in Guinée

Recept: Guineese gevulde papaja (voor 1 persoon)

Ingrediënten:

1 grote papaja
 1 kopje gekookte basmati rijst
 1 kopje mais
 1/2 kopje doperwten uit pot of blik
 1/2 kopje geraspte (winter)wortelen
 1 kleine ui, fijngesneden
 1/2 kopje versgesneden koriander
 1/4 kopje versgesneden selderij
 1/4 kopje geroosterde stukjes amandel
 1/4 theelepel (gemalen) anijs
 1/2 theelepel zout
 olijfolie

Benodigdheden:

Scherp mes en lepel
 Meloenbolletjes-lepel
 Wok
 Snijplank

Stap 1:

Was de papaja en snijd deze in de lengte doormidden. Schraap alle pitjes uit de papaja met een scherp mes. Schep met de meloenbolletjes-lepel ronde balletjes papajavlees eruit. Zorg dat je de schil heel laat. Leg de twee lege schillen van de papaja weg. Deze worden straks gevuld met de hartige rijst.

Stap 2:

Rasp de (winter)wortelen en kook dit kort even voor. Laat de geraspte (winter)wortelen afkoelen. Laat de doperwten uitlekken.

Stap 3:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

Stap 4:

Snijd de ui fijn en doe wat olijfolie in de wok. Fruit de ui in de olijfolie tot ze glazig zijn. Voeg de selderij, anijs en zout toe. Laat dit nog 10 minuten zachtjes stoven. Voeg de gekookte rijst, koriander, afgekoelde, geraspte wortelen en doperwten toe. Laat dit nog 5 minuten rustig opwarmen op een laag vuur. Voeg als laatste de amandelen toe en roer alles goed door. Haal de wok van de hittebron (vuur) af.



Papaja boom

Stap 5:

Vul de papaja schillen met de hartige rijst.

Stap 6:

Leg de ronde balletjes papajavlees op de rijst en serveer direct. Je eet uit de papaja-schil.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.



Week 4

Recept kip yassa

Gevulde papaja

Recept: Kip Yassa (voor 4 personen)

Ingrediënten:

basmati rijst
1 kg kipfilet, in blokjes gesneden
6-8 uien, in plakjes gesneden
2 eetlepels mosterd in Dijon-stijl
3 teentjes knoflook (optioneel)
3 eetlepels azijn
2 verse chili pepers (optioneel)
1 theelepel gedroogde chili pepers
1 eetlepel zwarte peper (liefst versgemalen)
2 kipboullion blokjes
2 laurierbladeren
sap van 4 limoenen (of 2 citroenen)

Benodigdheden:

Scherp mes
Beslagkom
Wok
Snijplank
Bord

Stap 1:

Maak 6-8 uien schoon en snijd deze doormidden en snijd er dunne plakjes van.

Stap 2:

Meng in een grote beslagkom de uien, (geperste of fijn-gesneden) knoflook, azijn, limoensap, laurierbladeren, mosterd en pepers.

Stap 3:

Snijd 1 kg kipfilet in kleine stukjes en voeg dit toe in de beslagkom. Laat dit minimaal drie uur marineren. (Voor het beste resultaat kun je de kip een nacht laten marinieren in de koelkast).

Stap 4:

Verwijder de stukken kip uit de marinade en leg deze op een bord. Haal de uien uit de marinade en fruit deze in de olijfolie tot ze glazig zijn (zacht en bruin).

Stap 5:

Voeg de marinade toe en kook alles gedurende vijf minuten.



De uien worden ook in Guinée gesneden

Stap 6:

Los twee kipboullion blokjes op in een halve kop gekookt water. Voeg dit toe aan de wok en ook de stukjes kip. Dek de wok af met het deksel en laat het ongeveer 30 minuten sudderen tot de kip goed gaar is. (Langer is altijd lekkerder.)

Stap 7:

Kook de basmati rijst, zoals beschreven op de verpakking.

Stap 8:

Serveer de rijst met de Kip Yassa-saus.

Bekijk [hier](#) een film waar dit recept wordt uitgelegd. De kok gebruikt geen kipfilet maar een hele kip. Dat mag uiteraard ook.

Eet smakelijk is Bon appétit in het Guinees.

