



Ingrediënten voor 2 personen

130 gr rijst 1 snee brood zonder korsten
75 ml melk 1 kleine ui
geschild in halve ringen 10 ml olijfolie
10 gr boter 150 gr mager rundergehakt
10 gr rozijnen 1 theelepel zout (ik gebruikte minder dan de helft)
5 gr kerriepoeder 1 theelepel kurkuma
10 gr abrikozenjam 10 gr mangochutney
10 ml azijn 5 ml worcestersauce 2 eieren

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Afrikaans
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Zuid -Afrikaanse Bobotie zonder pakjes en zakjes van Project Gezond...

Er zijn veel recepten van bobotie te bewonderen, deze recepten hebben veel met elkaar gemeen en zijn toch nét weer iets anders net als dit recept van Project Gezond. In de supermarkt zie ik ze wel staan de kant en klare verpakkingen van de wereldgerechten, waar je in een handomdraai lekkere gerechten mee kunt klaarmaken voor pak 'm beet zo'n € 3,50 hoef je bij de Indiase Kip Tandoori, "alleen nog maar je kip, crème fraîche en olie toe te voegen". Op de site van Project Gezond kwam ik een blog tegen met wel 11 Wereldgerechten en allemaal zonder pakjes en zakjes. Deze gaan we dus allemaal eens uitproberen. <https://www.projectgezond.nl/echte-zuid-afrikaanse-bobotie/> Je hebt best wel een waslijst aan ingrediënten nodig, maar zeer waarschijnlijk heb je de meeste wel in huis. Bovendien zorgt deze grote variëteit voor veel smaak, het zit er zeker niet voor niets in. :) En.....als je alles van te voren afmeet en afweegt staat het gerecht best snel op tafel. Wij hebben genoten.

Hulpmiddelen

Pan, kookpan, ovenschaal, mes en snijplank

Bereidingswijze

Roer een kruidenmix van het kerriepoeder, zout, mangochutney, abrikozenjam, worcestersauce, kurkuma en azijn en roer alles goed door elkaar. Zet apart. Week de snee brood in de melk. Verhit de olie en de boter in een koekenpan en bak de halve ui ringen in circa 5 minuten zacht. Voeg dan de kruidenmix, het gehakt, het uitgeknepen brood (bewaar het overschot aan melk) en de rozijnen toe. Roer alles door elkaar en bak het geheel gaar. Schep geregeld om. Klop ondertussen de 2 eieren met de melk los, breng op smaak met iets zout en peper naar smaak. Vet een ovenschaal in en voeg het gehaktmengsel toe. Giet het eimengsel over het gehakt. Bak de bobotie in een voorverwarmde oven van 180 graden mooi bruin in ongeveer 20-30 minuten. Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking. Serveer de rijst met de boboti.

Serveertips

Dit gerecht bevatte voor mij wat weinig groente, dus maakte ik er nog een rauwkostsalade bij, waaraan ik enkele smaken van de boboti kruiden heb laten terugkomen.

