

GHANESE JOLLOF RICE

WORTEL
SCHIETEN

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tomatenblokjes
- 2 blikjes tomatenpuree
- 1 rode peper
- 3 uien
- 5 cm gember
- 2 theelepels kerriepoeder
- 500 gram rijst
- 4 lente-uitjes
- 2 wortels
- 3 paprika's
- 4 eetlepels olie
- 1 theelepel Aromat

Wortel Schieten
is een project van:



Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine

Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:



BEREIDINGSWIJZE:

1. Maak eerst een tomatensaus. Snij de uien, gember en de rode peper fijn.
2. Doe samen met de tomatenblokjes, de tomatenpuree en de kerrie in een pan. Laat 35 minuten zachtjes pruttelen.
3. Voeg de rijst toe aan de tomatensaus. Voeg water toe tot de rijst onder staat. Kook een half uur met de deksel op de pan.
4. Snijd ondertussen de groenten in kleine stukjes.
5. Verhit olie in een pan en bak de groenten in ongeveer 20 minuten gaar. Voeg naar smaak peper en zout toe.
6. Roer de groenten en de rijst door elkaar.

Eet smakelijk!

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 5



TIP:

Jollof, of jollofrijst, is een authentiek West-Afrikaans recept. Het gerecht wordt meestal gemaakt met langkorrelige rijst, tomaten, uien, kruiden en groenten in een enkele pot, hoewel de ingrediënten en bereidingsmethoden per regio verschillen.

