

Bakbanaan met gerookte makreel en spitskool



Samen met 'Surinaams koken met Jen' maakte het Voedingscentrum deze variatie op de klassieker herheri. Njang swietie!

Koken : 30

Totaal : 30 min

Ingrediënten

1 rijpe bakbanaan
1 zoete aardappel
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
6 takjes bladselderij
½ spitskool
150 gram gerookte makreel
2 eetlepels vloeibare margarine
2 theelepels masala
½ bouillontablet met minder zout
zwarte peper

Recept

Samen met 'Surinaams koken met Jen' maakte het Voedingscentrum deze variatie op de klassieker herheri. Njang swietie! Schil de banaan en de zoete aardappel en snijd ze in grove stukken.

Kook of stoom ze in 20 minuten gaar.

Pel de ui en de knoflook en snijd het fijn.

Was de tomaat en de selderij en snijd ze fijn.

Was de spitskool en snijd hem in repen.

Verwijder de huid van de makreelfilet en snijd de makreel in stukken.

Verhit de margarine in een wok en fruit hierin de ui en de knoflook.

Voeg de makreel, de tomaat, de spitskool en de massala toe.

Roerbak het ongeveer 10 minuten en blus af met 60 ml water.

Voeg het stuk bouillontablet en wat zwarte peper toe.

Serveer de stukken banaan en zoete aardappel met de spitskool.

Maak het gerecht af met de selderij.

Tip

Een rijpe bakbanaan is mooi geel van kleur en mag wat zwarte plekken bevatten. Als hij nog helemaal groen is, laat hem dan een flinke tijd rijpen. Een zwarte banaan is meer geschikt om te bakken. Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 640 calories
fat : 30.00 grams
carbohydrate : 70.00 grams
protein : 25.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/bakbanaan-met-gerookte-makreel-en-spitskool>