

## Proficiat, u heeft een *Faso-stoof* aangeschaft!



Daarmee draagt u bij aan de ontwikkelingskansen van kinderen in Tiébélé (Burkina Faso), aan het zuiniger omgaan met energie en u kunt er geweldige gerechten mee maken.

Voor dat laatste zullen wij onze recepten met u delen. Heeft u zelf iets uitgetrueerd wat een succes was: deel het met ons, zodat dit receptenboekje langzaam kan groeien met bijdragen overal vandaan.

### Inhoud:

- **Basis:**
  - *Brood*
  - *Pasta*
  - *Peulvruchten*
  - *Rijst*
- **Voor, - bij- en nagerechten:**
  - *Stoofpeertjes*
  - *Kweeperen*
  - *Dal*
- **Hoofdgerechten:**
  - *Zoete stoofpot*
  - *Tajine van gekonfijte groenten & kikkererwten*

## Basis

### **Brood**

Ja brood kun je ook koken! We probeerden een ouderwetse recept 'Jan-in-de-zak' uit, een soort rozijnenbrood waarbij het brood gekookt wordt en dus geen korst heeft.

**Ingrediënten** (voor brood van 600 gram):

- 300 gram tarwebloem
- 150 gram volle melk
- 1 losgeklopt ei
- 20 gram verse gist
- 5 gram zout
- 100 gram gewelde rozijnen

**Bereiding:** verkruimel de gist, voeg de melk en het ei erbij. Roer tot een glad geheel. Meng de bloem en het zout erdoor. Kneed het mengsel in 6 minuten tot een soepel deeg. Kneed als laatste de rozijnen erdoor en maak een deegbol. Leg een vochtige, goed uitgewrongen katoenen doek in een bolvormige kom en bestrooi de doek met bloem. Leg de deegbal erin en knoop de punten bij elkaar met een touwtje. Houd ruimte over, want het deeg moet nog een uurtje rijzen en verdubbelt ongeveer. Vul een grote pan voor een derde met water en breng aan de kook. Een bord op de bodem voorkomt dat de doek tegen de bodem plakt. Leg de doek met het deeg in de pan, plaats een deksel erop, breng opnieuw aan de kook en plaats de pan 90 minuten in de Fasostoof. Keer de zak regelmatig. Het brood is gaar als een prikker er droog uitkomt. Neem de 'Jan' uit de 'zak' en laat het brood opdrogen.

### **Pasta**

Breng de pasta met water aan de kook, roer door en plaats de pan in de Fasostoof. Na 8 tot 10 minuten heeft u de pasta al dente of goed doorgekookt. Probeer uit wat u lekker vindt. Bij mij ging de spaghetti sneller dan op het gas, de schelpjes juist trager.

### **Peulvruchten**

Gedroogde peulvruchten zijn voedzamer, goedkoper en minder bewerkt dan die uit pot of blik. En met de Fasostoof hoeft u het voor het gemak niet te laten.

Was en week de peulvruchten zoals op de verpakking aangegeven staat. Breng ze -volgens uw eigen voorkeur met het weekwater of met schoon water- aan de kook. Plaats de pan 2 tot 3 uur in de Fasostoof.

De peulvruchten zijn eventueel als vleesvervangers te gebruiken in de stoofpotten, die in dit receptenboekje staan.

### **Rijst**

Afhankelijk van de rijstsoort is het al dan niet nodig om de rijst te wassen. Breng de rijst aan de kook met water (1 deel rijst, 2 delen water). Roer door en plaats de pan in de Fasostoof. Na 10 tot 12 minuten heeft u mooie droge rijst.

## Voor-, bij- en nagerechten

### **Stoofpeertjes**

#### **Ingrediënten:**

- 4 stoofpeertjes, geschild
- 375 ml rode port
- 125 ml rode wijn
- 2 steranijs
- 1 pijpje kaneel

**Bereiding:** leg de peertjes in een pan. Schenk de port en wijn eroverheen, voeg steranijs en kaneel toe (en voor de liefhebber wat rode pepervlokken) en breng aan de kook. Plaats de pan 3 uur in de Fasofoof.

In De Volkskrant (ML Schipper, 2022) vond ik een goed recept voor een nagerecht: stoofpeertjes met *chocoladecrème*.

#### **Ingrediënten:**

- 100 ml slagroom
- 50 ml melk
- 25 gram suiker (of naar smaak een flinke eetlepel honing)
- 100 gram pure chocolade in stukjes
- 45 gram koude roomboter in blokjes

**Bereiding:** Verwarm slagroom en melk al roerend in een pan met dikke bodem en breng tot het kookpunt. Zet het vuur lager, voeg suiker of honing toe en roer tot het helemaal is opgelost. Doe dan de chocolade erbij (en naar smaak eventueel wat rode pepervlokken) en roer goed tot de chocolade helemaal is opgelost. Laat het mengsel een beetje afkoelen en klop dan de roomboter erdoor. U kunt de crème in kommetjes gieten en in de koelkast op laten stijven.

Zet het warme peertje -met de eventuele saus ernaast- op de koele chocoladecrème (en strooi er naar smaak nog wat rode peper over).

### **Kweeperen**

Op een wandeling in de zak van Zuid-Beveland vond ik in een pluktuin van het Zeeuws Landschap kweeperen. Ik had ze nog nooit gegeten. In Plenty (Ottolenghi, 2011) vond ik een lekker recept voor een salade als voor- of lunchgerecht.

#### **Ingrediënten:**

- 4 dl water
- 300 gram suiker
- 15 zwarte peperkorrels
- Rasp van ½ sinaasappel
- 2 laurierblaadjes
- Sap van een ½ citroen
- 2 dl rode wijn
- 2 kweeperen
- 1 tl grove mosterd
- 2 tl appelazijn
- 4 el olijfolie
- 80 gram gemengde sla

- 120 gram zachte blauwe kaas
- 60 gram gedopte pistachenoten, licht geroosterd
- Zout & zwarte peper

**Bereiding:** breng water, suiker, peperkorrels, sinaasappelschil, laurier, citroensap en rode wijn in een pan aan de kook en neem hem van het fornuis als de suiker is opgelost.

Schil intussen te kweeperen, snijd ze in kwarten en haal het klokhuis eruit. Snijd de kwarten overlans doormidden. Bewaar de schillen en de klokhuizen.

Doe de partjes kweepeer met schillen en klokhuizen in de siroop in de pan en breng aan de kook. Sluit de pan en plaats voor ongeveer 2 uur in de Fasostoof (ik liet het afkoelen alvorens verder te gaan, maar warm is ongetwijfeld ook lekker).

Klop voor de dressing mosterd, azijn, olie, 4 eetlepels pocheervloeistof, ½ tl zout en royaal versgemalen peper door elkaar.

Verdeel een portie slablaadjes op vier borden, schik de parten kweepeer erop en de met hand in stukjes gebroken zachte blauwe kaas. Lepel de dressing over de salades en garneer met de pistachenoten.

## ***Dal***

Dal is een gerecht uit India op basis van linzen, dat zowel als voor- of als lunchgerecht gegeten kan worden, maar ook als bijgerecht bij een rijstschotel. Zoals het met dit soort gerechten gaat, zijn er vele bereidingswijzen. Ik geef het recept dat ik ooit van een vriendin kreeg, maar probeer vooral naar eigen smaak uit.

### **Ingrediënten:**

- 225 gram rode linzen (andere linzen kan ook, maar die moeten eerst geweekt en voorgekookt worden)
- 600 ml water
- ½ theelepel kurkuma (of een vers stukje aan flinters gesneden)
- Een stukje gember van 1 à 2 cm, aan stukjes gesneden
- Een kleine fijngehakte ui
- Een fijngesneden rood pepertje (naar smaak)
- Geroosterde komijnzaadjes of geroosterde kokosrasp voor de garnering

**Bereiding:** Breng water en linzen aan de kook en voeg er kurkuma, gember, ui en pepertje bij. Plaats de pan 10 tot 15 minuten in de Fasostoof tot de linzen bijna gaar zijn en het water vrijwel is opgenomen. Breng op smaak met wat zout.

Schep de linzen op een schaal en garneer met komijn of kokos. Lekker met naan of ander plat brood.

## Hoofdgerechten

### **Zoete stoofpot**

Lang geleden at ik in een heel leuk Afrikaans restaurantje op de werf aan de Utrechtse Oude Gracht een heerlijke stoofschotel uit Kameroen. Helaas het restaurant bestaat niet meer volgens Google, maar gelukkig heb ik het gerecht vaak nagemaakt en onlangs succesvol uitgeprobeerd met de Fasostoof. Ik maak de schotel met rundvlees, maar lamsvlees is ook geschikt en voor de vegetariërs zou ik kapucijners of kikkererwten aanraden (zie bij peulvruchten onder het hoofdstuk *Basis*).

#### **Ingrediënten:**

- 400 gram doorregen rundvlees in blokjes van 2 bij 2 cm
- 1 winterwortel in plakjes of repen
- 1 bataat (zoete aardappel) in blokjes
- 1 courgette in plakken
- 1 grof gesnipperde ui
- Laurier, wat tijm, peper & zout
- ½ liter kruidenbouillon
- 1 el neutrale olie
- Spinazie (zoveel als je lekker vindt)
- Kokosrasp

**Bereiding:** Verhit de olie in een pan met dikke bodem en braad hierin het vlees (eventueel in porties) aan. Haal het vlees uit pan en houd warm. Fruit de ui, voeg bataat en wortel toe, roer even door en voeg de courgette toe. Doe het vlees terug in de pan, kruid met peper zout en tijm en voeg de hete bouillon toe. Breng alles aan de kook en plaats de afgesloten pan minimaal 2 uur in de Fasostoof. Roerbak de spinazie ondertussen in een beetje olie in de wok tot ie geslonken is. Breng op smaak met peper en zout.

Schik stoofpot en spinazie op een bord of schaal en bestrooi met kokosrasp.

Lekker met plat brood, couscous of rijst of – en dan doe je het echt Afrikaans met sadza/nzima/ugali (en er zijn nog meer namen voor de maïspap, die in de meeste Afrikaanse landen als basisvoedsel geldt). Het is verkrijgbaar in de betere toko, maar je kunt ook polenta gebruiken.



### **Tajine van gekonfijte groenten & kikkererwten**

Ik houd van de Marokkaanse keuken vanwege het subtiele kruiden- en specerijengebruik. De ook in dit gerecht gebruikte ras el hanout kun je in de Marokkaanse winkel kopen, maar even makkelijk maak je het zelf (ik meng gelijke hoeveelheden kaneel, komijn, koriander, kurkuma, laos, paprikapoeder met een beetje peper, nootmuskaat, gember, kardemom en cayennepeper – in een potje is het redelijk lang goed te houden).

#### **Ingrediënten:**

- 8 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 volle eetlepel ras el hanout
- 3 eetlepels balsamicoazijn
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 2 rode uien, in halve ringen
- 1 venkelknol, in dunne repen
- 1 kleine oranje pompoen, schoongemaakt, in blokjes
- 2 rauwe bieten, schoongemaakt, in dunne plakjes
- 1 pastinaak, schoongemaakt, in dikke plakken
- 250 à 300 gram kikkererwten (zie bij peulvruchten onder het hoofdstuk *Basis*)
- Verse koriander en/of bladpeterselie, grof gehakt

**Bereiding:** Klop de olijfolie, knoflook, ras el hanout, balsamicoazijn, honing en 1 volle theelepel zout door elkaar. Doe alle groenten in de braadpan en schenk het olie-kruidenmengsel eroverheen. Schep goed om. Breng alles langzaam aan de kook en plaats de afgesloten pan 1 uur en 15 minuten in de Fasostoof. Schep de groenten elk kwartier goed om en schep er na 3 kwartier de kikkererwten door. Voor het serveren zette ik de pan nog even op het vuur, maar dat hoeft niet per se. Doe de groenten in een tajine of ander schaal en garneer met de koriander en/of peterselie. Lekker met couscous.