

Bakbanaan



Bijgerecht

groente

4 personen

Land: Ghana

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 3 rijpe bakbananen
- 1 ui
- 1 stukje gemberwortel van 5 cm
- 1 rode peper of snuif cayennepeper en zout
- paar druppels citroensap

Bereidingswijze

1. Schil de bakbananen. Snij de bakbananen in het midden in de lengte door, daarna in stukjes van ongeveer 2 cm. De ui en gember moet je schillen en in een blender malen. Laat intrekken.
2. Gooi het mengsel met wat zout over de bakbanaan. Bak de bakbanaan in een frituur tot hij lichtbruin wordt.

Tenslotte

De bakbanaan (ook wel kookbanaan genoemd) is een vrucht geleverd door planten uit het geslacht Musa en wordt gebakken of gekookt gegeten. Door het hoge zetmeelgehalte is de onrijpe, rauwe vrucht moeilijk verteerbaar. De bakbanaan is 30 tot 40 cm lang en dus veel langer dan de dessertbanaan en heeft een harde schil. De kleur van de bakbanaan is groen, geel of roodachtig. In tropische landen is de bakbanaan een belangrijk onderdeel van de maaltijd, vergelijkbaar met de aardappels in Nederland. Bakbananen worden hoofdzakelijk uit Zuid-Amerikaanse landen geïmporteerd. Bakbanaan is het best te gebruiken als de schil helemaal zwart is geworden. Deze is dan erg makkelijk te verwijderen. De schil van de bakbanaan wordt over de bolle kant ingesneden, waarna de schil eraf te halen is. Ook onrijpe bakbananen zijn te gebruiken. Doordat bij onrijpe bakbananen bij het schillen een melkachtige stof vrij komt, moeten de bananen na het schillen onder stromend water goed afgewassen worden. De kook- of baktijd ligt tussen de 15 en 20 minuten voor een onrijpe bakbanaan, korter voor een rijpe (met zwarte schil). Bovenstaand recept heet **Kelewele** en is populair in Ghana. Het gaat daar vaak gepaard met een bonen stoofpot of rijstgerecht. **Baka Bana** is een Surinaams-Javaanse lekkernij, die bereid wordt met bakbanaan en geserveerd wordt met echte Javaanse pindasaus; elke Surinamer is er dol op en gebruikt die voornamelijk als hapje tussendoor. Een rijpe bakbanaan schillen en schuin in dunne plakken van circa 10 cm snijden; 60 gr zelfrijzend bakmeel, 100 ml frisdrank met prik (Spa of 7up), 1 tl suiker en een snufje zout mengen tot een glad beslag is verkregen. De frituurolie dampend heet laten worden, de bananen in het beslag dompelen (overtollig beslag laten afdruipen) en direct in de olie goudbruin bakken. Serveren met satésaus. **Bakbanaan uit Spanje** (Bunuelos de platanos) Boven een kom citroenschil van halve citroen rasp. Een el boter in kleine pan laten smelten. 1/2 tl kaneel, 3 el suiker, zout en 1/4 tl bakpoeder erdoor roeren. Twee eieren apart loskloppen en beetje bij beetje erdoor roeren. Vier el bloem in een keer toevoegen en het geheel krachtig met een houten lepel 2 minuten doorroeren. Olie verhitten tot 185 graden. Twee bakbananen schillen en in schuine plakjes snijden en besprenkelen met citroensap. Bananen door beslag wentelen. Banaan-stukjes met 2 eetlepels met 4 tegelijk in de frituurpan goudbruin frituren. Laten uitlekken op keukenpapier en bestrooien met poedersuiker. 250 ml slagroom met poedersuiker lobbij kloppen. Anis (anijsdrank kan ook Pernod of Pastis zijn) erdoor scheppen. Warme banaanstukjes over 4 bordjes verdelen en anijsroom ernaast scheppen. Tot slot **Bakbanaan uit Indonesië** (Barubik). Ik weeg beslag ingrediënten nooit af, maar je mengt het rijstemeel met het water tot je een beslag hebt dat net wat dikker is dan dat voor Hollandse pannenkoeken. Hoe dikker het beslag hoe dikker de laag om je banaan zal worden dus het is ook een kwestie van smaak. Roer het zout en bakpoeder door het beslag en laat het even staan. Pel 3 bananen en snijd ze in de lengte door. Verhit in een wok ongeveer 3 of 4 cm olie, en laat die goed heet worden. Doop de bananen in het beslag zodat er een dikke laag om zit en laat ze voorzichtig in het vet vallen. Bak er niet meer tegelijk dan er in een laag kunnen drijven. Draai ze af en toe om zodat ze aan beide kanten lichtbruin worden, wat een paar minuten duurt, en laat ze dan uitdruipen en afkoelen op wat keukenpapier.