

Kontomire



Bijgerecht

groente

4 personen

Land: Ghana

Bereidingstijd: 85 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 1 kilo tajeblad of (wilde)spinazie
- 4 tomaten
- 1 ui
- 10 ml palmolie of plantaardige olie
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Het tajeblad goed wassen en fijn snijden. Gesneden blaadjes in water en zout een half uurtje laten koken. Tomaten en ui fijn snijden. De palmolie op het vuur zetten en de tomaten en uitjes erin gooien, doe er wat peper en zout naar smaak bij.

2. Ongeveer 10 tot 15 minuten blijven roeren. Daarna de gekookte blaadjes toevoegen aan de saus en 10 minuten laten sudderen.

Tenslotte

West-Afrikaanse keuken is nog niet zo bekend. Zelfs in boeken over de Afrikaanse keuken komt de West Afrikaanse er bekaaid af. De Ghanese keuken is zeer divers, de gerechten verschillen in elke etnische groep, stam en clan. De meeste gerechten zijn rijk aan zetmeel. De gerechten zijn zeer pittig en gekruid. De meeste gerechten worden bereid met vis, kip, vlees, rijst en verschillende soorten sauzen. De basis ingrediënten van West-Afrikaanse keuken: Tomaten, uien, tajeblad, spinazie, palmolie en pepers. Kontomire is daar een voorbeeld van. Kontomire is het Ashanti-woord voor tajeblad, de driehoekige blaadjes van de plaatselijke cocoyam, die in Ghana en andere delen van West-Afrika spinazie genoemd wordt. Omdat kontomire niet overal te verkrijgen is, kan deze vervangen worden door spinazie of snijbietblad. Dit recept is een heerlijke Ghanese specialiteit van de Ashanti (De Ashanti is een etnische groep in het zuiden van Ghana, die een dialect van het Akan spreken) en wordt vaak als ontbijt gegeten samen met bakbananen, yams of taro of een combinatie hiervan.

Hierboven is een saus beschreven, maar men maakt ook **Kontomire Groentenstoof**. 200 gr palmolie in een pan verhitten. Twee grote uien snipperen en bakken in olie. 400 gr gepelde tomaten, klein blikje tomatenpuree en 2 rode pepers fijnmaken en aan de uien toevoegen. 5 minuten laten bakken. 500 gr tajeblad, spinazie, wilde spinazie of snijbiet fijnmaken en aan het tomatenuienmengsel toevoegen en 10 minuten laten koken. Snijd 150 gram champignons, 150 gram maïskorrels, 150 gram bloemkool, 100 gram wortels, 100 gram pompoen, 2 kleine aardappelen in stukjes en doe alles, behalve de bloemkool en champignons, in de saus. Zout naar smaak. Laat dit een kwartier zachtjes pruttelen. Voeg de champignons en bloemkool toe en daarna 15 - 20 minuten laten sudderen. Warm serveren. Tot slot **Kontomire met vis**. Laat 1 middelgrote gedroogde, gezouten vis (bakkeljauw) een nacht weken om het meeste zout eraan te onttrekken. Spoel de vis dan af, maak hem schoon en verwijder de graten. Trek het vlees in kleine stukjes en zet die apart. Kook 4-8 kleine bakbananen (apem), 8 plakken taro (kleine knolletjes) geschild en in blokjes en 8 plakken yams (grote wortelknol) in blokjes of eventueel aardappelen gaar in water met zout. Doe 1 kilo ongekookte tajeblaadjes (of eventueel (wilde) spinazie) in een zeef en hang die boven de kokende groente; laat dit zo 5 tot 7 minuten zachtjes stomen. In Ghana wordt van oudsher de taje, met 2 fijngehakte uien, 4 tomaten in blokjes en de helft van 1 middelgrote, gedroogde en gezouten vis in een apotoyiwa (spreek uit als 'apor-tor-je-wa'), een ronde aardewerken schaal met eta (spreek uit als 'er-tah'), een houten stamper met een plat uiteinde geprakt en vermengd. In de moderne keuken kan net zo goed een blender of keukenmachine worden gebruikt om de ingrediënten te vermengen. Verhit 4 el palmolie in een kleine koekenpan, voeg 2 fijngehakte teentjes knoflook toe en fruit dit deze tot de knoflook licht begint te kleuren. Neem de pan van de warmtebron en roer 1 el kurkuma erdoor. Schep het taje-mengsel in kleine eenpersoonsschaaltjes. Doe hierop 2 eetlepels van het kurkuma-knoflookoliemengsel en wat overgebleven vis. Garneer ieder schaalje met gekookte wortelgroenten en dien op.