

Okra



Hoofdgerecht

combi

4 personen

Land: Amerika

Bereidingstijd: 50 minuten

Seizoen: juli t/m september



Ingrediënten

- 1 witte ui fijngesneden
- 1 groene paprika zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij in kleine blokjes gesneden
- zeezout en vers gemalen zwarte peper
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl gedroogde basilicum
- ¼ tl gedroogde marjolein of majoraan
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 500 gr okra, snijd overdwars in plakjes en laat een stuk of 8 heel
- 2 gerookte kipfilet

- blikje zoete maïs van 200 gr
- 200 gr rijst
- 500 ml groente- of kippenbouillon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Zet een ovenbestendige braadpan op een matig vuur. Voeg genoeg olie toe dat de bodem van de pan bedekt. Zodra de olie heet is voeg je de ui, paprika en bleekselderij toe. Breng op smaak met een snufje zout en peper. Bak onder voortdurend roeren, tot de groenten zacht maar niet bruin zijn. Voeg de tijm, basilicum, marjolein en knoflook. Bak tot de knoflook gaat geuren. Voeg de okra, kip en maïs toe. Als de pan te droog wordt voeg een beetje meer olie toe. Voeg dan de rijst toe en roer tot de korrels met een dun laagje olie bedekt. Voeg de bouillon toe.
2. Pak de pan en schudt even zodat alle ingrediënten gelijkmatig worden verdeeld. Breng de bouillon aan de kook. Dek de pan af met een deksel en schuif het geheel in de oven en schakel de oven terug naar 170 graden. Na vijfendertig minuten verwijder je de pan uit de oven en controleer of de rijst gaar is, anders zet je hem er nog 10 minuten in.

Tenslotte

Dit gerecht met okra wordt Purloo genoemd en wordt vaak het zuiden van de Verenigde Staten gegeten. Okra's behoren tot de vruchtgroenten. Ze zien er een beetje uit als een kruising tussen een groene peper en een courgette. In het Engels wordt het ook wel "lady's finger" genoemd vanwege de uiterlijke gelijkenis. Ze hebben een pittige smaak. Je vindt ze terug in de Amerikaanse, Marokkaanse, Indiase en Creoolse keuken. Tijdens het snijden of lang koken wordt okra wat slijmerig. Dit 'sap' heeft een grote gelatineachtige bindkracht. In Creoolse gerechten wordt okra daarom vaak gebruikt als bindmiddel. Kies stevige fris uitzieende okra's zonder bruine plekken. Voor **Okra's uit de wok** doe je 3 el olie in een wok. Twee fijngesneden uien zachtjes aanbakken. 500 gram okra in plakjes gesneden erbij doen. ½ el citroensap en wat zout toevoegen. Roeren en 10 minuten op zacht vuurtje laten staan. Voor **Okra uit Marokko** was je 300 gr okra's en kook ze 20 minuten in water met wat zout. Giet ze af en snij de steeltjes van de okra's af. Neem een koekenpan met een el olijfolie en fruit 1 gesnipperde ui en 4 geplette teentjes knoflook op laag vuur, totdat ze mooi glanzen. Voeg 3 in blokjes gesneden tomaten, 2 takjes fijngesneden koriander, 2 takjes fijngesneden peterselie, ½ tl komijnpoeder, 2 heel fijn gesneden gedroogde abrikozen, 20 rozijnen en nog een el olijfolie toe. Voeg zout en peper toe, naar smaak. Laat het geheel 10 minuten sudderen. Voeg nu de okra's toe en roer alles goed onder elkaar. Tot slot **Okra salade** uit de Caribbean voor **2** personen. Spoel de okra af en verwijder de kapjes. Verhit 1 el plantaardige olie in een pan. Voeg 250 gr okra toe en bak de okra gedurende 2 minuten. Voeg zout en peper toe en voeg daarna ¼ kopje water toe. Stoof de okra gedurende 7 minuten of totdat de okra beetgaar is. Voeg zo nodig wat extra water toe. Doe de okra op een bord. Vermeng 1 el plantaardige olie met 1 tl limoensap, 1 fijngehakt teentje knoflook, ¼ tl pepersaus (Tabasco) en peper en giet dit mengsel over de okra. Garneer met 1 el gehakte koriander en wat gedroogde tomaat.