

## Afrikaanse Boboti

### Dit heb je nodig voor 5 personen

- 2 grote uien
- 3 tenen knoflook
- Stukje gember (een duim-dik)
- 500 gram rundergehakt
- 2 rode paprika's
- 400 gram sperziebonen
- 4 grote tomaten (of 1 blik gepelde tomaten)
- 2 stevige appels
- 75 gram rozijnen
- 20 gram bruine basterdsuiker
- 125 ml room
- 2 eieren
- Panneermeel
- Zout & peper naar smaak
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel kurkuma



### En zo maak je het klaar

1. Bak het gehakt rul en schep het met de schuimspaan in een kom, zet even apart.
2. Snijd de boontjes in stukjes, blancheer ze (even kort voorkoken) en zet even apart.
3. Schil de appel en snijd in blokjes.
4. Snijd de tomaten in blokjes (tenzij je een blikje gebruikt)
5. Snipper de ui, hak de gember en knoflook en fruit ze aan in een grote wok- of koekenpan.
6. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd ze in blokjes. Voeg deze samen met de voorgedroogde sperziebonen toe en bak het geheel even kort mee, zet dan het vuur lager.
7. Voeg nu de volgende ingrediënten toe: Tomaten, appel, gehakt, rozijnen, citroensap, kerriepoeder, paprikapoeder, kurkuma, basterdsuiker en citroensap. Roer goed door elkaar.
8. Doe het ei erbij, roer wederom goed door en voeg dan wat paneermeel toe totdat het een wat dikkere massa krijgt. Laat vervolgens 15 minuten pruttelen op een laag vuurtje.
9. Verwarm de oven voor op 180 graden en doe het mengsel in een ovenschaal
10. Klop het ei en de room door elkaar, giet over het gehaktmengsel en leg daar 4 laurierblaadjes op.
11. Zet de schaal 15-20 minuutjes in de oven, totdat de bovenkant gestold is.
12. Serveer met een frisse salade, lekker stukje (naan)brood of wat zilvervliesrijst.

### Voedingswaarden per persoon, zonder brood, sla of rijst

Energie	: 524 kcal	Vetten	: 29,2 gram
Eiwitten	: 34,7 gram	Waarvan verzadigd	: 10,5 gram
Koolhydraten	: 28 gram	Vezels	: 6 gram