



Chakalaka (Zuid-Afrikaanse groentenrelish)

Pittige Zuid-Afrikaanse groentenrelish met wortel, paprika en bruine bonen in een kruidige tomatensaus. Perfect bij de braai of geserveerd bij rijst en brood.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	6	Bijgerecht

Ingrediënten

- 3 el zonnebloemolie
- 2 uien, fijn gesnipperd
- 2 teentjes look, geperst
- 2 el currypoeder
- 1 kl gemberpoeder
- 1 rode chilipeper, fijn gesneden (naar smaak)

2 wortelen (ca. 200 g), grof geraspt
1 rode paprika, in fijne reepjes
1 groene paprika, in fijne reepjes
400 g gepelde tomaten in blokjes (blik)
400 g bruine of witte bonen (blik), afgespoeld en uitgelekt
zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui 5 minuten tot hij zacht en glazig is.
2. Voeg de look, het currypoeder, het gemberpoeder en de chilipeper toe. Bak al roerend 1 minuut tot de kruiden geuren.
3. Schep de geraspte wortel en de paprikareepjes erdoor. Bak 5 minuten mee op middelhoog vuur, af en toe roerend.
4. Giet de tomatenblokjes erbij en roer alles goed door. Laat het geheel 10 minuten zachtjes stoven op een laag vuur tot de groenten gaar zijn en de saus licht ingedikt is.
5. Schep de uitgelekte bonen erdoor en laat nog 5 minuten zachtjes meestoven tot alles goed warm is.
6. Proef en kruid bij met zout. Serveer warm of op kamertemperatuur.

Tip

Wil je de chakalaka minder scherp, verwijder dan de zaadjes van de chilipeper voor het snijden. Wie het pittiger wil, voegt er gerust een tweede chilipeper aan toe.

Lekker met

Chakalaka past uitstekend bij gegrild vlees van de braai, gekookte rijst of stevig brood zoals Afrikaans mieliemeelbrood (pap).

Dranktip

Een koele, licht fruitige rode wijn zoals een Zuid-Afrikaanse Pinotage sluit mooi aan bij de pittige, kruidige smaken van dit gerecht.