



Chakalaka (Zuid-Afrikaanse groentenrelish)

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

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	6	Bijgerecht

Ingrediënten

- 2 uien, fijn gesnipperd
- 2 wortelen, geraspt
- 2 paprika's (rood en groen), in reepjes
- 1 blik witte of bruine bonen (400 g), uitgelekt
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 2 teentjes look, geperst

2 eetlepels currypoeder
1 koffielepel gemberpoeder
1 rode peper, fijn gesneden (naar smaak)
3 eetlepels olie
zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Fruit de ui in de olie op middelhoog vuur 5 minuten tot ze zacht is.
 2. Voeg look, currypoeder, gemberpoeder en de rode peper toe en bak 1 minuut tot het geurt.
 3. Roer de geraspte wortel en de paprikareepjes erdoor en bak 5 minuten mee.
 4. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 10 minuten zachtjes stoven tot de groenten zacht zijn.
 5. Schep de uitgelekte bonen erdoor en warm nog 5 minuten mee.
 6. Kruid bij met zout. Dien warm of op kamertemperatuur, als bijgerecht bij vlees, rijst of brood.
-

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)