



Red beans and rice met gerookte worst

Een hartverwarmend gerecht uit New Orleans: langzaam gestoofde rode bonen met gerookte worst en Cajun-kruiden, opgediend op een bedje van rijst.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	50'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

400 gr rode kidneybonen (uit blik, uitgelekt en gespoeld, of een nacht voorgeweekt)
300 gr gerookte worst (bv. andouille of chorizo), in schijfjes van 1 cm
1 ui, fijngesneden
2 stengels bleekselder, fijngesneden
1 groene paprika, in kleine blokjes
3 teentjes knoflook, geperst

700 ml kippenbouillon
2 tl Cajun-kruiden
1 tl gedroogde tijm
2 laurierblaadjes
300 gr langkorrelige rijst
2 lente-uitjes, in fijne ringen

Bereidingswijze

- 1.** Verhit een scheut olie in een grote, diepe pan op middelhoog vuur. Bak de worstschijfjes aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en zet apart.
- 2.** Bak in hetzelfde vet de ui, bleekselder en groene paprika op middelhoog vuur gedurende 5 minuten tot ze zacht en glazig zijn. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
- 3.** Voeg de rode bonen, kippenbouillon, Cajun-kruiden, gedroogde tijm en laurierblaadjes toe. Roer alles goed door.
- 4.** Doe de worstschijfjes terug in de pan. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat alles 40 minuten zachtjes stoven met het deksel schuin op de pan, tot de saus iets indikt.
- 5.** Plet met de achterkant van een lepel een handvol bonen tegen de rand van de pan en roer door de saus voor een romigere textuur. Verwijder de laurierblaadjes.
- 6.** Kook ondertussen de rijst gaar volgens de verpakking.
- 7.** Schep de rijst in diepe borden en lepel de bonen met worst erover. Werk af met de lente-uitjes.

Tip

Cajun-kruidenmix verschilt sterk per merk in zoutgehalte en scherpste. Proef tussendoor en pas de hoeveelheid aan naar smaak. Maak je de mix liever zelf, combineer dan paprikapoeder, gedroogde oregano, gedroogde tijm, knoflookpoeder, uienpoeder, cayennepeper en zwarte peper.

Lekker met

Een snede maïsbrood (cornbread) is de klassieke begeleider bij dit gerecht.

Dranktip

Een licht gekoeld Amerikaans amber ale of een glas ijsthee past uitstekend bij de pittige Cajun-smaken.

Ontdek meer recepten op kookpot.be