

# wereldrecept

Eten is een goede manier om met andere culturen kennis te maken. Daarom kiezen we voor u steeds een recept uit een van de landen waar Plan werkt. Deze keer: Uganda

## Tofusotel met okra

### De kruidenmix

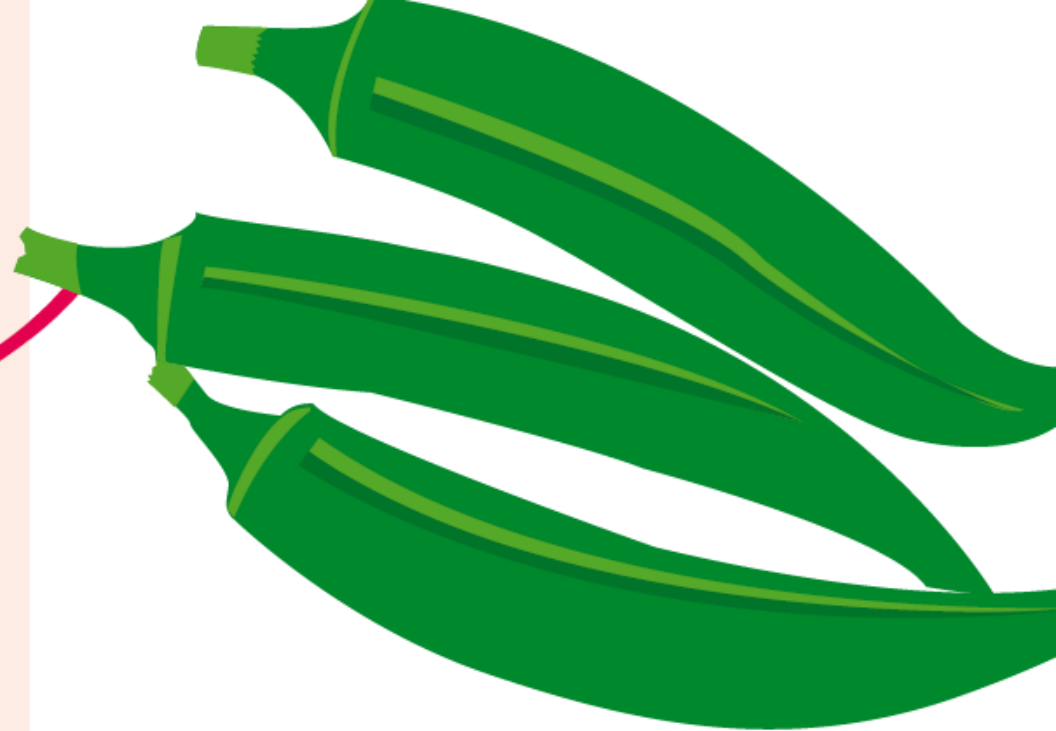
Prak 2 tenen knoflook in een vijzel met 1/2 tl korianderzaad, 1/2 tl komijnzaad, 1/8 tl cayennepeper, 1/8 tl kurkumapoeder en 1/2 tl keukenzout.

### De schotel

Verkruimel de tofu en meng het met het sap van de citroen en met 1/4 tl zwart zout en 1/2 tl keukenzout. Zet het apart. Fruit de in plakjes gesneden okra in de olijfolie. Zet het vuur na vijf minuten lager en voeg het tofumengsel toe. Voeg zodra de tofu een beetje bruin is de tomatenblokjes en de kruidenpasta toe. Bak het mengsel op een zacht vuur tot het de gewenste consistentie heeft gekregen. De groente moet een beetje zacht worden. Serveer met gepureerde cassave, gebakken banaan of gebakken aardappeltjes en chapati. Strooi er wat bieslook of sjalotjes overheen.



Eet smakelijk



## Dit heeft u nodig:



### Voor de kruidenmix

- 2 tenen knoflook
- Korianderzaad
- Komijnzaad
- Cayennepeper
- Kurkumapoeder

### Voor de schotel

- 500 g tofu
- Olijfolie
- 1 citroen
- Zwart zout (of Kala Namak, schrik niet van de (ei)geur!) en keukenzout
- 500 g okra (fris groen en stevig) of aubergine als alternatief
- 500 g tomaten
- toevoegen naar smaak: cassave, bakbanaan of aardappels en chapati (plat brood)

## Heeft u ook een wereldrecept?

Deel het met ons via [redactie@girlsfirst-magazine.nl](mailto:redactie@girlsfirst-magazine.nl). Misschien komt uw recept in het volgende magazine!