

# ETEN UIT GUINEE

## Zendingsveld-adoptie Guinee

Speciaal voor u hebben we een Guinees feestmaal uitgezocht: Riz gras



GUINEE



8-9 PERSONEN



BEREIDING 90 MIN

## Guinees feestmaal Riz gras

### INGREDIËNTEN

- 5 teentjes knoflook
- 5 pepers
- 4 grote uien
- ½ eetlepel zwarte peper
- 2 bouillonblokjes
- 2 aubergines
- 1 kleine witte kool
- 4 zoete aardappelen of 5 aardappels
- 500 ml arachide- of sojaolie
- snuffe zout
- 1 verse makreel (of 500 gram kipfilet)
- 2 of 3 laurierblaadjes
- 1,25 kg witte rijst

### BENODIGDHEDEN

- braadpan
- eventueel een mortier

### BEREIDING

1. Pers de knoflookteentjes uit. Snijd de pepers in heel kleine stukjes en snipper de uien. Meng de halve eetlepel zwarte peper en de knoflook met de stukjes ui en stukjes peper.
2. Verkruiemel de bouillonblokjes en voeg deze toe.
3. Ontvel de aubergines en snijd deze in vieren.
4. Snijd de kool in vieren.
5. Schil de (zoete) aardappelen en snijd ze in vieren.
6. Verhit zo'n 4 soeplepels olie in een diepe braadpan.
7. Frituur hierin de stukken aubergine ongeveer 3 minuten. Haal ze weer uit het vet. Frituur daarna achtereenvolgens de (zoete) aardappelen en de stukken kool. Leg de gefrituurde stukken steeds apart.
8. Maak de verse makreel schoon. Bestrooi de stukken vis (of kip) met zout en frituur deze.
9. Voeg hierbij het knoflook-ui-pepermengsel uit stap 1. Voeg ook de laurierblaadjes en (zoete) aardappelen toe. Laat het op een laag vuurtje sudderen.
10. Haal de makreel (of kip) uit het vet. Haal ook de groente en de ui uit het vet. Dit kan gebruikt worden als garnering op de rijst.
11. Voeg nu de rijst toe. Voeg nog wat olie toe en voldoende water, zodat de rijst het vocht kan opnemen. Laat het geheel sudderen tot de rijst gaar is.
12. Schep de rijst in een grote schaal en gaarneer met de stukken groente en vis en de stukjes ui met knoflook.

# ETEN UIT GUINEE



## TAFELREGELS

De mensen in Guinee eten met een lepel uit één schaal. Daarbij horen tafelregels. Ieder heeft zijn eigen deel in de schaal. De vis, het belangrijkste, ligt in het midden. Het is beleefd om een extra stukje vis naar degene naast je te schuiven. Praten onder het eten, dat hoort niet. En alleen de rechterhand wordt gebruikt.

Aan het begin van een maaltijd spreken moslims een Arabische zegenwens uit. (Dit zeggen zij op meer momenten, bijvoorbeeld voordat ze in de auto stappen.) Christenen bidden voor het eten. Als Guineeërs samen met Teun en Gerdien aan tafel zitten, wensen zij 'eet smakelijk' in het Frans: bon appétit. (Frans is de officiële landstaal.) Zijn de mensen klaar met eten, dan leggen zij hun lepel neer en zeggen ze 'dankjewel'.

Een gezamenlijke maaltijd is een mooie gelegenheid om het Woord te openen. Mensen luisteren vaak aandachtig en noemen de bijbelse woorden 'zoet'.

## Beleef het mee met Guinee

