

RECEPT UIT OEGANDA

Voor: kinderen van 1-2 jaar

Bereidingstijd: 30 minuten



Odi is een mengsel van verschillende noten en sesamzaden. Het wordt in Oeganda over veel gerechten voor kinderen gestrooid om kinderen zo extra voedingsstoffen te geven. En het is een lekker knapperige toevoeging aan dit gerecht.



INGREDIËNTEN voor 6 kinderporties

250 gram zoete aardappel, geschild en in blokjes van 1,5x1,5 cm

Limabonen, blik van 400 gr.

1/2 flespompoen. Geschild, zaden en draden verwijderd en in blokjes van 1,5x1,5 cm

50 gram gemengde noten naar keuze

1 eetlepel witte sesamzadjes



Zoete aardappel met pompoen, limabonen en Odi

BEREIDING

Maak eerst de Odi. Maal de noten en sesamzadjes met een vijzel tot een grove mix - maar wel fijn genoeg voor jouw kindje. Zet apart. Kook de zoete aardappelblokjes en pompoen samen 15-20 minuten in water tot ze beiden gaar zijn en zacht aanvoelen. Verwarm de limabonen kort in een andere pan. Giet de zoete aardappel en pompoen af. Meng alles door elkaar en prak licht tot je de gewenste structuur hebt. Leg een portie op een bord. Strooi de Odi erover.

Nyumirwa ekyeggulo kyo! (Luganda voor eet smakelijk!)

