

Recept

Ga je zelf koken? Dan helpt het enorm om iemand in je team te hebben die ervaring heeft in de keuken of bekend is met het gerecht. Ook een goede coördinator tijdens de kookdagen maakt het productieproces overzichtelijker en zorgt ervoor dat vrijwilligers goed worden ingezet. Daarnaast draagt het bij wanneer mensen binnen het team binding voelen met de betekenis van Free Heri Heri For All, of nieuwsgierig en enthousiast zijn om onderdeel te zijn van dit moment van verbinding, herdenking en samenzijn.

hoeveel maaltijden ga je uitdelen?

Het aantal maaltijden vormt de basis van je productie. Vanuit daar bepaal je onder andere hoeveel vrijwilligers nodig zijn, hoe groot de kooklocatie moet zijn en wat logistiek nodig is voor de uitgifte van de maaltijden.



HERI HERI

(per 50 porties)

Hoofdingrediënten

- 3.25 kg cassave
- 3.25 kg witte zoete aardappel
- 3.25 kg paarse zoete aardappel
- 17 stuks gele bakbanaan
- 2.25 kg bakkeljauw (zonder graat)

Groenten & kruiden

- 17 gr knoflook
- 225 gr ui
- 25 eieren
- 225 gr tomaat
- 42 gr bladselderij
- 116 gr tomatenpuree
- 620 ml zonnebloemolie

Instructies Heri Heri

- Zet voor elk ingrediënt een ruime pan op met water met een klein beetje zout.
- Snijd de banaan in 3 gelijke stukken en halveer alvast de paarse zoete aardappel. De witte zoete aardappel kan in zijn geheel gekookt worden
- Kook de banaan met schil in 10-15 minuten gaar in kokend water. De banaan moet enigszins stevig aanvoelen. Kook je de banaan te lang, dan kan het uit elkaar vallen. Zodra de banaan gaar is gekookt, haal je ze uit het water en laat je deze uitstomen in een vergiet.
- Kook hierna je witte zoete aardappel in 10-15 minuten gaar in kokend water en laat deze in een vergiet droog stomen. Als deze is afgekoeld kun je met een schilmes de schil verwijderen
- Herhaal de vorige stap ook voor je paarse zoete aardappel.
- Kook de cassave in 10-12 min gaar in kokend water en laat deze uitstomen in een vergiet. Als de cassave is afgekoeld, kun je deze halveren (indien nodig) en de harde kern in het midden van de cassave verwijderen.
- Voeg zodra het water kookt voorzichtig de eieren toe aan het water door middel van een lepel. Kook de eieren gedurende 7 tot 9 minuten, afhankelijk van hoe groot de eieren zijn. Haal de eieren voorzichtig met een schuimspaan uit het water en houd de eieren onder de koud stromende kraan of dompel deze in ijswater.

Instructies Bakkeljauw

Er zijn 2 manieren om de bakkeljauw te ontzouten:

- **Optie 1:** Laat de bakkeljauw ongeveer 8 uur lang in water weken en proef of de smaak naar wens is.
- **Optie 2:** Je kookt de vis eerst in water. Zodra het water kookt, verschoon je deze 1 keer en kook je het door tot dat het gaar is.
- **Pluis de vis en voel goed of je alle graten hebt verwijderd. Leg de vis die klaar is in een vergiet om het overtollige water te laten uitlopen.**
- **Verhit de olie in een ruime pan of slede. Voordat de olie walmt, voeg je de bakkeljauw toe en bak je de bakkeljauw op hoog vuur.**
- **Zodra de bakkeljauw crispy is geworden, voeg je de knoflook, uien en tomaat toe. Schep het mengsel regelmatig om in de pan. Hierdoor zorg je ervoor dat de bakkeljauw niet aanbrandt.**
- **Zodra de uien glazig zijn geworden kan het vuur iets lager gezet worden.**
- **Vervolgens voeg je de tomatenpuree toe. Zorg ervoor dat dit genoeg hitte krijgt om te kunnen ontzuren! Hierdoor komt de zoete smaak van de tomatenpuree goed tot uiting.**
- **Wanneer de tomatenpuree door de bakkeljauw is opgenomen, voeg je als laatst de fijngesneden bladselderij toe. Nog 1 minuut laten koken en dan is de bakkeljauw klaar!**

~ Chef Emmo Achthoven