

Okra soep



Voorgerecht

Soep

6 personen

Land: Caraïben (Saint. Lucia)

Bereidingstijd: 40 minuten

Seizoen: juni t/m augustus



Ingrediënten

- 4 el olie
- 1 ui grof gehakt
- 3 teentjes knoflook fijngehakt
- 1 kleine wortel geschraapt en in plakjes
- 10 sperziebonen in stukjes
- 6 okra's de topjes eraf en in plakjes
- 450 gram verse spinazie gewassen en grof gesneden
- 1 groene peper in plakjes
- 750 ml kippen of groentebouillon
- 400 ml kokosmelk goed geroerd
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Doe de olie in een grote soeppan en zet op een middelgroot vuur. Wanneer de olie heet is, doe de ui, de knoflook, de wortel, de sperziebonen en de okra en fruit vijf minuten. Doe nu de spinazie en de Spaanse peper in de pan en bak nog eens vijf minuten.
2. Giet nu de bouillon erbij, roer en breng aan de kook, verminder de hitte tot laag en sudder zacht 25-30 minuten. Pureer de soep met de staafmixer grof, of fijn, zoals gewenst. Voeg de kokosmelk en zout en peper aan smaak toe. Roer goed en breng aan de kook alvorens op te dienen.

Tenslotte

Ik gebruik okra's eigenlijk alleen om soep te maken, want bij bakken en koken worden ze toch een beetje slijmerig. Okra of oker is het hele jaar verkrijgbaar in (Surinaamse) toko's, maar ze zijn 's zomers het goedkoopst. Bovenstaand recept komt oorspronkelijk uit Saint Lucia. De Antilliaanse variant heet daar Jambo. In Suriname heet het **Okersoep** en die maak je zo: Spoel 100 gr zoutvlees in ruim water om het te ontzouten. Zet 200 gr soepvlees met 1 bos fijngehakte selderij op de laag afgestelde warmtebron in 1 1/2 liter water. Trek hiervan een krachtige bouillon. Snijd 1 ui in stukjes en de okra's in ringen. Haal de kroon uit de antroea's en snijd ze in tweeën of in vieren. Doe deze groenten bij de bouillon en laat ze 15 minuten doortrekken. Voeg 250 gram diepvries spinazie, 2 bouillonblokjes en 1 groene peper eraan toe. De peper moet bovenin de pan liggen, zodat hij niet stuk kookt. Breng weer aan de kook. Breng op smaak met peper en zout. Bij deze soep kun je een tomtom van bananen serveren. Overall in de wereld maken ze wel een soort Okrasoep in Amerika bijvoorbeeld Gumbo (dit recept heb ik elders opgenomen). In Japan doen ze het weer totaal anders. Voor deze **Japanse Okrasoep** breng je 750 ml liter water aan de kook, voeg twee zakjes Dashi bouillonpoeder toe, proef of de bouillon op smaak is en zorg dat deze heet blijft. Kook de 200 gr okra's in ongeveer 10 minuten beetgaar en spoel ze af met koud water. Spoel 400 gr gamba's af en laat ze uitlekken. Doe 1 zakje Japanse gedroogde zeewier in een bakje en overgiet ze met lauw water, binnen 5 minuten ontpopt dit zich tot een bak frisse zeewiergroenten. Om te serveren leg je de okra's, gamba's en de zeewier naast elkaar in de vier kommen en overgiet ze met de hete Dashi visbouillon. Dashi en zeewier is te verkrijgen in de (Japanse) toko. Tot slot de **Ghanese Okrasoep**: Snijd 500 gr rundvlees in blokjes. Laat 1 el olie heet worden in een grote soeppan en bak het rundvlees bruin. Voeg 1 ui in dunne ringen, zout en peper toe en laat onder af en toe roeren 10 minuten bakken. Voeg 9 dl bouillon toe en breng de soep op hoog vuur aan de kook. Zet het vuur lager en laat het geheel met het deksel op de pan 30 minuten zachtjes koken, of totdat het rundvlees bijna gaar is. Was 8 okra's, verwijder de uiteinden en gooi lelijke of harde peulen weg. Voeg okra's, 2 kleine aubergines in plakjes en 3 tomaten ontveld, zaad verwijderd, gehakt aan de soep toe en laat nog 15 minuten koken, of tot de groenten gaar zijn. Schep de groenten met een schuimspaan uit de pan en draai ze door een groentemolen (of gebruik de blender). Doe de groentepuree terug in de pan. Proef of je nog zout of peper toe moet voegen en laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken, of totdat hij wat dikker geworden is.