

Yam



Hapje

Combi

8 stuks

Land: Ghana

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: Hele jaar door uit het buitenland



Ingrediënten

- 4-5 dikke plakken witte yam
- 60 gr boter
- 1 ei, dooier en eiwit gescheiden
- 1 el melk
- 1 tl zout
- 1 tl geraspte nootmuskaat
- 70 gr maïskorrels uit blik
- 60 gr tonijn uit blik
- zonnebloemolie
- zout

Bereidingswijze

1. Schil de yam en snijdt in stukken net als aardappelen. Kook de yam in gezouten water in ongeveer 20 minuten gaar en kook in een pan gaar.
2. Doe de yam in een kom en voeg boter toe en pureer met de pureestamper. Meng de geraspte nootmuskaat, melk en de eidooier toe. Roer goed. Doe er dan de mais en tonijn doorheen en roer weer goed. Rol de yam in individuele kleine platte balletjes (niet te dik) Klop het eiwit een beetje door elkaar. Haal elk yamkoekje door het eiwit en bak in een koekenpan met de olie mooi goudbruin.

Tenslotte

Yam is een wortelknol die vooral in Afrika belangrijk basisvoedsel is. Er zijn wel 60 verschillende soorten yam met ieder hun eigen vormen en afmetingen. Het gewicht kan variëren van 1 tot 50 kilo. De schil is bruin met haarachtige worteluitlopers. De binnenzijde is stevig en wit, geel of roze gekleurd. Yam heeft een smaak die tussen aardappel en zoete aardappel in zit. In Afrika wordt van yam vaak meel gemaakt. De naam yam komt van het Afrikaanse 'yamyam' wat eten betekent. Bovenstaande **Yamkoekjes** worden vaak als snack gegeten. Maar je kunt ook **Yamballetjes** maken die dan als vervanger van de aardappel wordt gebruikt. Dat doe je zo: Schil en snij 1 yam in stukken. Kook de yam in gezouten water ongeveer 20 minuten. De gekookte yam fijnstampen net als puree en mengen met de 2 losgeklopte eieren en 1 bosje fijngesneden peterselie. Maak balletjes zo groot als een pingpongbal en door 3 el bloem rollen en frituren of bakken in zonnebloemolie tot goudbruin. Uit laten lekken op keukenpapier. In combinatie met zoete aardappelen krijg je **Yam Fufu**. Schil 1 kg yams, snijd ze in stukjes en zet ze op met voldoende water zodat ze net onderstaan. Laat de yams zachtjes bijna gaar koken in de afgedekte pan, doe 1 kg geschilde zoete aardappelen erbij en laat het geheel doorkoken tot beide groenten gaar zijn. Giet het kookwater af (bewaar een deel hiervan voor later) en pureer ze met een stamper. In Afrika worden gekookte groenten in een vijzel gestampt. Voeg iets van het kookwater toe tot er een smeuge, fluweelzachte puree ontstaat. Klop de fufu nog even door met een houten lepel en dien direct op bij gestoofd vlees, gestoofde vis. Tot slot een **Vissoep met yam**. Deze soep wordt in Ghana ook wel 'pepersoep' genoemd en is zeer geschikt voor zieke mensen die geen trek in vast voedsel hebben. Mocht de soep te pittig blijken te zijn, dan kun je het blussen met wat suiker. Was 500 gr verse tomaten en snijd ze in achten. Schil 1 ui en hak die fijn. Schil 500 gr yam en snijd deze in dobbelsteentjes. Pers 1 citroen uit en vang het sap op. Doe een ½ el chilipoeder (iets minder als je niet van heet houdt) de tomaten, de ui, 1 el tomatenpuree, wat zout naar smaak, 1 el arachideolie en ½ liter water in een pan en breng het geheel aan de kook. Zet de warmtebron wat lager en laat het mengsel ongeveer 45 minuten zachtjes koken in de afgedekte pan. Wrijf het tomatenmengsel door een zeef en breng het opnieuw aan de kook in een schone pan. Voeg de yam toe en laat deze zachtjes gaar koken (15 minuten) in de afgedekte pan (de yam mag echter niet tot moes koken). Bestrooi 500 gr kabeljauwfilet intussen met zout, giet het citroensap erover en laat deze intrekken. Snijd de visfilet in stukjes, roer deze door de soep en laat ze 20 minuten zachtjes meekoken. Dien direct op.