

## RECEPT UIT OEGANDA

**Voor:** kinderen vanaf 2 jaar

**Bereidingstijd:** 30 minuten



Gierst is een graansoort zonder gluten. Het is voedzaam en bevat veel plantaardige eiwitten en ijzer. Ook vitamines en mineralen zijn volop aanwezig in deze kleine korrels. Geen wonder dat kinderen in onder meer Azië en Afrika dit vaak opgeschept krijgen als voedzaam gerecht.



### INGREDIËNTEN voor 6 kinderopporties

**100 gram gierst (verkrijgbaar bij de natuurvoedingswinkel of de betere supermarkt)**

**1 klein blikje maïs (140 gram, uitgelekt)**

**1 zoete aardappel (eventueel te vervangen door een cassavewortel, verkrijgbaar bij sommige toko's)**

**100 gram witvis, gekookt en in kleine stukjes gesneden**



## Gierst met zoete aardappel, mais en witvis

### BEREIDING

Spoel de gierst goed af in een fijnmazige zeef en kook vervolgens volgens de aanwijzingen op de verpakking. Hoe langer je het kookt, hoe zachter het wordt. Terwijl de gierst kookt, schil de zoete aardappel (of cassave) en snij in blokjes van 1,5x1,5 cm. Kook 15 minuten of tot het zacht en gaar is. Kook ondertussen de witvis in 3 minuten gaar. Giet de aardappel- of cassaveblokjes af en zet apart. Giet de maïskorrels af, dep droog en hak in kleine stukjes. Meng de gierst, aardappel- of cassaveblokjes, gekookte witvis en maïs en prak licht met een vork tot je de gewenste structuur hebt.

*Nyumirwa ekyeggulo kyo!* (Luganda voor eet smakelijk!)

