

Good luck Roos

Si mañana mi hija me dijese que se iba a Sudafrica como cooperante probablemente entraría en estado de shock, aunque por aquello de la genética y la educación subliminal, presiento que le horroriza la idea tanto como a mí.

Pero ha sido mi sobrina Roos, la que ha dejado a sus padres entre el desasosiego y el inmenso orgullo de saber que su niña, no sólo es valiente sino que además, es un extraordinario ser humano.

Una universitaria, divina de la muerte, que ha elegido hacer sus prácticas en uno de los países más peligrosos del globo terráqueo, considerando que es allí donde más ayuda se necesita dentro de su campo de trabajo. Su carrera , cursada en Amsterdam, sería un equivalente a nuestro » Trabajo Social» pero.... vaya si se toman en serio los estudios estos holandeses!!.

Reconozco que su decisión me llena de pavor y sólo espero que esos diez laaaaaargos meses que estará fuera, pasen lo más rápido posible, y que vuelva , que vuelva sana y salva y nos deje boquiabiertos cuando nos cuente sus experiencias.

Ella sabe que va a ser duro pero el reto la hace crecerse. He querido dedicarle este post y he investigado un poco en la cocina sudafricana que , por cierto tiene enormes influencias holandesas (anduvieron por allí largos años) y voy a preparar en su honor un » Bobotie» o pastel de carne y unos » Koeksister» de los que aquí tenéis las recetas.

» Querida Roos:

Eres una loca, pero una loca, insolente, admirable y maravillosa que va a contribuir a que este planeta sea un poco más hermoso. Te deseo toda la suerte del mundo. Te quiere tu Tante Lourdes.»

Con un poco de música celestial (osea Bach) me cuelo en la cocina y me pongo manos a la obra.

Espero que os guste.

Besos.

«Bobotie»

Ingredientes (Para 4 personas):

- 500 gr de carne de ternera molida (también se puede hacer una mezcla de carnes a partes iguales).

- 1 rebanada de pan 50 ml de Molde.
- 1 cebolla pequeña (o 1/2 Normal).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Pasas 25g .
- Almendras fileteadas 25 g.
- 4 Albaricoque secos.
- 1 cucharada muy grande de chutney de mango.
- 1 cucharada grande de curry.
- 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada.
- Sal y pimienta.
- 200 ml de leche.
- 2 huevos.



Poner todo en un bol y amasar con las manos

Remojar la rebanada de pan en 50 ml de leche.

Pelar la cebolla, cortar en dados pequeños y rehogar en el aceite.

En un bol, poner la carne molida con las pasas, las almendras y albaricoques secos cortados en cuartos, el chutney de mango, el curry, sal y pimienta. Mezclar todo muy bien (mejor con las manos) con el pan desmigado. Trocear la cebolla en pequeños dados y rehogar en el aceite, añadir la mezcla de carne y cocinar a fuego medio alto, sin dejar de remover para que la carne no suelte líquido, durante 10 minutos. Batir los 2 huevos con 200 ml de leche. Verter la mezcla de carne en el molde o moldes elegidos (puedes hacer 4 moldes pequeños o 1 grande) y añadir el huevo batido con la leche . Hornear durante unos 35 minutos a 160º con el horno precalentado.



Poner unas hojas de laurel sobre el huevo si se desea.



Puedes servirlo con un poco arroz blanco aromático (yo he elegido esta opción además de una cucharadita de Chutney de Mango) pero puedes acompañarlo de trozos de plátano, salsa picante de guindillas o mermelada de albaricoque. Es un

plato que te hará disfrutar del sabor africano!!!



» Koeksister»

Un **koeksuster** o **koeksister** es un dulce de la cocina sudafricana cuyo nombre proviene de la palabra holandesa *koekje*, el diminutivo de *koek* que significa «bollo». El *Koeksister* es un dulce de Sudáfrica recubierto de sirope y que tiene una masa muy similar a la de un donut en una especie de forma de trenza. Se prepara mediante fritura de una masa en aceite hirviendo para recubrirlo posteriormente

con sirope de azúcar. Los koeksusters se comen preferiblemente fríos y son muy pegajosos y dulces.

Ingredientes:

Para el jarabe koeksister:

-4 tazas de azúcar.



-1 taza de agua.

-1 cucharadita de cremor tártaro.

-½ cucharadita de ácido tartárico.

-1 cucharadita de esencia de vainilla, o 1 cucharadita de ralladura de naranja o 1 cucharadita de canela molida.

Lo mejor es hacer el jarabe primero y dejarlo en la nevera durante la noche.

Método para hacer el jarabe:

Agregar los ingredientes secos con el agua y llevar la mezcla a ebullición. Deje que se cocine a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que empiece a girar «jarabe».

Quitarlo del fuego, dejar enfriar y colocar en la nevera durante la noche.



Ingredientes:

Para la masa koeksister:

- 1 huevo batido.
- 6 cucharadas de leche.
- 2 tazas de harina.
- 6 cucharadas de mantequilla.
- 2 cucharaditas de levadura en polvo.

-1 cucharadita de sal.



Tamizar los ingredientes secos en un bol (harina, levadura y la sal). Cortar y frotar la mantequilla en ellos, amasando con las manos hasta que parezca pan rallado. Batir la leche con el huevo y luego añadir a la mezcla de harina. Mezclar bien todos los ingredientes amasando pero no demasiado y colocar esta masa koeksister en la nevera durante al menos una hora.





Estirar la masa frío con un rodillo dándole un espesor aproximado de medio centímetro. Se corta en tiras que son aproximadamente 3,5 centímetros de largo y alrededor de 2,5 cm. de ancho. Corte, a su vez, cada tira en tres de manera longitudinal, dejando a un lado sin cortar al final. Trenzar las piezas, presionando los extremos cortados firmemente juntos al final.





Freír la masa koeksister en abundante aceite de girasol en una sartén honda hasta dorar y poner en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sacar la mitad almíbar de la nevera y sumerja los koeksisters en el jarabe frío durante unos segundos.

Es importante hacer esto mientras aún están calientes para conseguir la textura adecuada, ya que esto sella el jarabe de fuera y dejar el interior de la koeksister seco / crujiente de contraste.

A medida que vamos mojando más koeksisters, el almíbar poco a poco se va calentando, así que a la mitad del glaseado utilizaremos la otra mitad de jarabe que tiene en la nevera.

Son ideales con el café.





Y para terminar, aquí le dejo un listado (en holandés) de los platos típicos del país para que sepa que pedir si sale a comer fuera.

Typische gerechten

- [Amasi](#), een soort gefermenteerde melk

- [Beskuit](#), [koekjes](#) voor bij de thee of koffie
- [Biltong](#), gedroogde reepjes vlees
- [Biryani](#), traditioneel Zuid-Aziatische [rijstschotels](#)
- [Bobotie](#), een gekruide gehaktschotel
- [Boerewors](#), een soort [braadworst](#)
- [Bonen](#) met gekookte pootjes van schaap of varken
- [Bunny chow](#), een fastfoodgerecht met Indische roots
- [Chutney](#), een soort saus, oorspronkelijk uit de Indiase en Pakistaanse keuken
- [Droëwors](#), dunne, gedroogde worstjes, een populaire [snack](#)
- [Frikkadel](#), een typische [gehaktbal](#)
- [Gatsby](#), een [belegd broodje](#)
- Gerookte of gebraden [snoekmakreel](#)
- Gesmoorde vis, [gezouten kabeljauw](#)
- Hoenderpastei, een hartige kippentaart
- [Honingbosthee](#)
- [Isidudu](#), pompoen

[pap](#)
- [Koeksister](#), een gefrituurde lekkernij
- [Mageu](#), een niet-alcoholische drank op basis van gefermenteerde [maïspap](#)
- [Mala Mogodu](#), een [stoofpotje](#) van orgaanvlees
- [Malvapudding](#), een zoete [pudding](#)
- [Mashonzha](#), een gerecht op basis van de eetbare [mopaneworm](#)
- [Melktert](#), een zoete [taart](#), vergelijkbaar met [custard](#)
- Melkkos, een ander nagerecht op basis van melk
- [Mieliebrood](#), zoet [brood](#) op basis van [suikermaïs](#)
- [Rooibosthee](#)
- [Struisvogelvlees](#)
- [Pampoenkoekies](#), koekjes op basis van pompoen
- [Potbrood](#), hartig brood van de eerste [Boeren](#)
- [Potjiekos](#), een stoofpotje
- [Samosa](#), een gefrituurd gebakje uit de Indiase keuken
- [Smagwinya](#), vette cake
- [Sosatie](#), een soort vlees[saté](#)'s
- [Tamatabredie](#), een van oorsprong [Nederlands](#) stoofpotje van [schapenvlees](#)
- Umlegwa, een gerecht op basis van kip
- [Umngqusho](#), een Xhosa gerecht met witte maïs en boontjes
- Umphokoqo, een Afrikaanse salade van maïsmeel

- [Umqombothi](#), een soort bier op basis van gefermenteerde maïs en [sorgo](#)
- Umvubo, een Xhosa mengsel van gefermenteerde melk en droge pap
- [Vetkoek](#), een bijgerecht dat erg op een [oliebol](#) lijkt
- [Waterblommetjebredie](#), een stoofpotje

!!! Good Luck Roos!!!