

Okrastoofpotje



Ingrediënten voor 2 personen:

500 gr. jambo (okra)

325 gram kippedijen zonder bot (maar kipfilet mag natuurlijk ook en een beetje minder is ook goed)

2 knoflookteentjes

1 pepertje (klein, heel erg heet, maar twee had ook wel gekund)

1 paprika

3 tomaten

Verwijder de steel en de punt van de okra's af en snijd ze in plakjes. Verwarm een beetje olie, roer de okra's erdoor. Leg het deksel op de pan en laat op laag vuur ongeveer 15 minuten stoven tot de okra's gaar zijn. Er komt een beetje "slijmerig" vocht uit, dat hoort zo.

Bak ondertussen in een andere pan in een scheutje olie de kip en voeg de knoflook, peper, paprika en tomaten toe. Laat ongeveer 15 minuten stoven.

Voeg nu de groente en de saus bij elkaar (afhankelijk van wat je grootste pan is) en roer door. Het vocht van de okra's zal de saus binden.

Lekker met rijst.