

Turli tava: Albanese groentestoofpot

De Albanese keuken bevat veel typische Balkanspecialiteiten en Mediterrane invloeden. Er worden veel verse kruiden en groenten gebruikt zoals prei, ui, tomaat, paprika en aardappel. En laten deze nu net in het Groente- en Fruitpakket zitten! Met dit recept maak je Turli tava, een heerlijke Albanese groentestoofpot. Van harte aanbevolen door Johan en Willeke vanuit Albanië!



Ingrediënten voor 4-6 personen:

Uit de groente- en fruitbox:

- 2 rode uien
- 1 prei
- 3 tomaten
- 4 aardappelen
- 2 paprika's

Plus extra:

- 2 wortelen
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1/2 rode peper
- 2 tenen knoflook
- verse bladpeterselie
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 blik tomatenblokjes (400 gr.)
- zout
- olijfolie
- 650 gram kalfsbraadlappen, varkensprocureur of kippendijfilet
- 200 gram feta

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. (Houd er rekening mee dat de totale bereidingstijd ongeveer 2 uur is; een half uur voorbereiding en anderhalf uur in de oven.)

Snij de rode uien en (gewassen) prei in ringen; de wortels en courgette in schijfjes en de aubergine in blokjes. De paprika's, rode peper en knoflook snijd je klein. Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Snij de tomaten in parten en pureer ze met de staafmixer. Bak de rode uien in olijfolie. Als ze glazig zijn, gaat de prei, wortel, paprika, rode peper, knoflook erbij en het paprikapoeder. Laat dit 5 minuten bakken. Daarna kan de aubergine en courgette erbij; bak dit weer 5 minuten. Doe tot slot de aardappel, gepureerde verse tomaten en tomatenblokjes (uit blik) erbij. Meng goed door elkaar en voeg zout toe naar smaak. Schep de groenten in een ovenschaal, liefst van aardewerk (gezien de naam van het recept: Tava betekent aardewerk).

Met vlees of vega?

In Albanië wordt dit stoofpotje vaak met lams-, kalfs- of varkensvlees (tenzij men moslim is) erin gegeten. Maar met kippendijfilet is het ook lekker.

Snijd het vlees of de kip in stukken en bak het in een aparte pan in hete olie rondom bruin. Kruid royaal met zout en peper. Meng het dan met de groenten in de ovenschaal.

Ook feta wordt veel gegeten in Albanië. Snijd 200 gram schapenfeta in plakken van ongeveer 2 mm en verdeel deze over de groenteschotel. De feta geeft het gerecht een lekker zoute smaak. Liever helemaal vegetarisch? Ook zonder vlees en met alleen feta smaakt deze groenteschotel heerlijk.

En nu in de oven

Zet de Turli tava in de oven op 200 graden en bak de ovenschotel in anderhalf uur gaar. Laat daarna even afkoelen en bestrooi met fijngehakte verse bladpeterselie. Je kan de ovenschotel ook serveren met rijst of knapperig brood.

Të bëftë mirë! (Smakelijk eten!)