

Baka bana met pindasaus / Baka bana with peanutbutter sauce



Een heel bekend en erg lekker Surinaams gerecht is Baka bana of gebakken banaan. De bananen die in dit gerecht gebruikt worden zijn Plantain, een zetmeelrijke, niet zoete bakbanaan die niet rauw gegeten kan worden.

De baka bana wordt traditioneel opgediend met een pittige pindasaus. De Surinaase pindakaas is al heet, wil je de pindasaus nog heter voeg dan een extra peper toe.

Voor kids is de saus vaak te gekruid, ze eten de baka bana liever met poedersuiker.

De ingrediënten voor pikante pindasaus

1 teentje geplette knoflook; 2 theelepels geraspte gemberwortel; 2 eetlepels olie; 1 theelepel tomatenpuree; halve pot Faja Lobi pindakaas; 100 ml melk (of water); 1 eetlepel azijn; 3 eetlepels ketjap; 1 theelepel laos en zout naar smaak.

optioneel: 1/2 Madam Jeanette peper

De ingrediënten voor baka bana

2 grote plantain (bakbananen); 100 gram zelfrijzend bakmeel; 175 ml water; 1 theelepel rietsuiker; mespuntje zout en plantaardige frituurolie.

Zo maak je pittige pindasaus

Pers de knoflook en snij de peper fijn en rasp 2 theelepels gemberwortel.

Bak knoflook, peper en gember zacht.

Roer de tomatenpuree erdoor als de kruiden zacht zijn.

Voeg ook de pindakaas toe en roer het stevig door, blijf roeren terwijl met mengsel dikker wordt.

Baka bana met pindasaus / Baka bana with peanutbutter sauce

Schenk langzaam de melk erbij maar blijf aldoor roeren.

Doe de azijn en de ketjap erbij en roer het ook door.

Roer tenslotte de laos door de pindasaus en proef.

Check of de saus zout genoeg is en check de dikte.

Houd de saus warm op een rechaud terwijl de baka bana wordt gemaakt.

Zo maak je het beslag

Weeg en meet alle ingrediënten af.

Klop bloem, water, suiker en zout door elkaar.

Het beslag is slap en ziet er nu zo uit.

zo bak je de plantain:

Verhit de frituurolie tot 180°C

Snij de bananen in dunne plakjes en bedek ze rondom met beslag.

Frituur de baka bana goudbruin en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Leg de warme baka bana op een bord en schenk er pindasaus over.

Voor onze mini-monstertjes is er baka bana met poedersuiker.

Geef de saus er ook nog apart in een schaaltje bij.

Saus die niet opgaat kun je in een afgesloten potje in de ijskast een paar dagen bewaren. De saus smaakt heerlijk bij alle soorten vlees.

Njang switie!

Baka bana met pindasaus / Baka bana with peanutbutter sauce



A very famous and delicious Surinamese dish is Baka bana or fried banana. The bananas used in this dish are Plantain, a starchy, unsweet banana variety, inedible raw.

The baka bana is traditionally served with a spicy peanut sauce. The Surinamese peanut butter is already hot, if you like even hotter, add an extra chilli to the peanut sauce.

For kids, the sauce often too spicy, they eat the baka bana rather with icing sugar.

The ingredients for spicy peanut sauce

1 clove of garlic, pressed; 2 teaspoons grated root ginger; 2 tbspoons oil; 1 teaspoon tomato paste; half a jar Surinamese peanut butter; 100ml milk (or water); 1 tbspoon vinegar; 3 tbspoons soy saus; 1 teaspoon laos (galingale) and salt to taste.

optional: 1/2 Madam Jeanette pepper (Schotch bonnet chilli).

The ingredients for baka bana

2 large plantains; 100g self-raising flour; 175 ml of water; 1 teaspoon demerara sugar; pinch of salt and vegetable deep fry oil.

How to make spicy peanut sauce

Press the garlic and cut the chilli fine. Grate 2 teaspoons root ginger.

Bake garlic, chilli and ginger soft.

Stir in tomato paste when the spices are fried soft.

Add the peanut butter too and stir it in firmly.

Baka bana met pindasaus / Baka bana with peanutbutter sauce

Keep stirring while the mixture thickens.

Pour in the milk in a thin trickle while stirring.

Add vinegar and soy sauce and stir it in as well.

Finally stir the laos into the peanut sauce then taste it.

Check if the sauce needs salt and check the consistency.

Keep the sauce warm on a rechaud while you make the baka bana.

How to make the batter

Weigh and measure all ingredients.

In a bowl beat flour, water, sugar and salt together into a weak batter.

how to bake the plantain:

Heat the frying oil to 180 ° C.

Slice the bananas thin (0.5 cm), cover the banana slices all over in batter.

Fry the baka bana they are until golden brown and drain them on kitchen paper.

Place the warm baka bana on a plate and pour peanut sauce on them.

Our youngest mini-monsters eat baka bana with icing sugar.

Give the sauce also in a little bowl on the side.

Left over sauce can be kept in a closed jar in the fridge for a couple of days. The sauce tastes delicious with any type meat as well.

Njang switie!