

Caribische pork-jerk met mangosalsa

Ingrediënten

1 theelepel pimentpoeder
¾ theelepel kaneel
½ theelepel nootmuskaat
½ theelepel chilipoeder
1 of 2 rode spaanse pepers, zonder zaad en fijngenhakt
2 tenen knoflook, fijngenhakt
1 theelepel verse tijmblaadjes of een halve gedroogd
Sap van twee limoenen
1 eetlepel (arachide-)olie
4 karbonades
300 gram rijst
Voor de mangosalsa :1 mango
1 komkommer
Handje verse koriander
½ rode peper
1 rode ui
2 tomaten
1 eetlepel witte wijn azijn
Klein beetje suiker naar smaak.

Bereiding

Meng alle ingrediënten behalve de karbonades, door elkaar in een ondiepe (oven-)schaal. Wentel er de karbonades door en leg ze erin. Dek af en zet 4-6 uur in de koelkast om te marinieren. Je kunt dit ook een dag van te voren doen en een nacht laten marinieren. Kort marinieren kan ook, maar dan is de smaak iets minder intens. Af en toe omdraaien als je eraan denkt.

Verhit een grillpan op een hoog vuur. Haal de karbonades uit de marinade, bak ze aan beide kanten aan en draai het vuur op half. Aan elke kant ongeveer 7 minuten bakken of tot het vlees net gaar is. Leg ze op een schaal en laat 5 minuten rusten.

Snij de mango, ui, tomaat, pepertje (zonder zaden) en tomaten in kleine stukjes. Meng er de wijnazijn en suiker door.

Serveer de pork-jerk met de rijst en mangosalsa

Jerk is de Caraïbische manier van kruiden en grillen. Vooral populair voor varkensvlees en kip. Er bestaan veel verschillende specerijen- en kruidenmixen maar er zit eigenlijk altijd hete peper, piment en tijm in. *Piment* is een bes, verwant aan kruidnagel. Het doet denken aan kaneel. In het pre-internet tijdperk heeft het ons lange tijd gekost om erachter te komen dat het 'piment' was wat er bedoeld werd met het Engelse 'allspice'.

Eet smakelijk!

Onze *inspiratie*: Specerijen, door Jane Lawson en Island Barbecue door Brooke Scudder
Maart 2018 Biologische boerderijwinkel
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel