



Senegalese pindastoof met spinazie

met zoete aardappel en rode linzen



30-40min



2 personen

De belangrijkste smaakmaker in deze bijzondere Senegalese stoof is pindakaas. Samen met rode linzen, spinazie, tomaten en zoete aardappel zorgt het voor een heerlijke, vullende kom groenten. Bovendien helemaal vegan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 200g rode linzen
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 100g babyspinazie
- 50g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

pinda's (5), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 837kcal, vet 37.4g, koolhydraten 94.8g, eiwit 37.5g



1. Ui snijden

Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Schil en rasp de **gember** fijn.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes. Schil en snijd de **zoete aardappel** ook in blokjes.



3. Ui bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en **gember** 3-4min, tot de **ui** goudbruin en zacht is. Breng op smaak met een snuf zout en peper.



4. Linzen afspoelen

Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om met lauw water. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 1L heet water.



5. Groenten stoven

Voeg de **linzen** toe aan de kookpan en bak even mee. Schenk de **bouillon** erbij en voeg de **tomatenblokjes, zoete aardappel** en **wortel** toe. Breng het geheel op smaak met **curry-madraskruiden naar wens**. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de **stoof** 15-20min zachtjes koken, tot de **linzen** en **groenten** gaar zijn. Voeg indien nodig wat extra water toe.



6. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Roer de **limoenrasp naar smaak**, de **pindakaas** en de **helft van de spinazie** door de **stoof** en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **stoof** met de **rest van de spinazie**, de **pinda's** en de **limoenpartjes**.