

Syrische stoofpot met groenten

en kruidige yoghurt dip met brood



ca. 1u



2 personen

Chef Modar deelt zijn favoriete, geheime familierecept met ons. Natuurlijk is het recept dan niet meer geheim, maar omdat het stoofpotje bij iedereen zal aanslaan, deelt hij het graag. Een ander voordeel van dit recept is dat het een heel fijn gerecht is om samen te bereiden: iedereen snijdt iets en daarna pruttelt het stoofpotje een tijdje totdat het gaar is. Zo blijft er voldoende tijd over o...

Wat je van ons krijgt

- 1
- 9
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- dunschiller
- oven

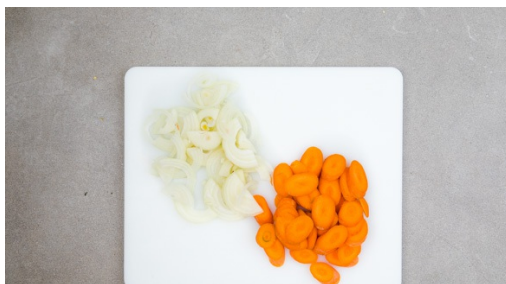
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

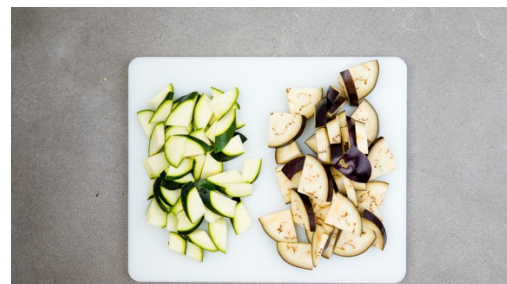
Voedingswaarde per portie

calorieën 480kcal, vet 22.1g, koolhydraten 47.5g, eiwit 14.5g



1. Ui en wortel snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Schrob of schil de **wortel** en snijd hem in schijfjes.



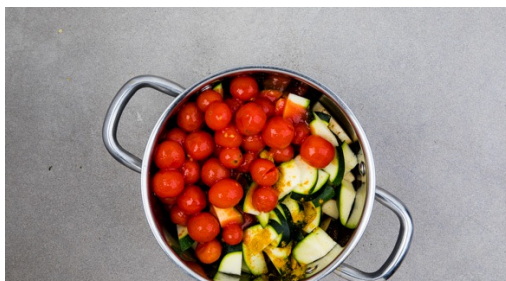
2. Groenten snijden

Verhit 2el olie in een grote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Neem dan de kookpan van het vuur. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan elke helft nogmaals doormidden. Snijd in dunne plakjes. Herhaal met de **courgette**



3. Specerijen toevoegen

Leg de **gesneden aardappels, wortel, aubergine** en **courgette** bovenop de gebakken **ui**. Verkruimel het **bouillonblokje** erboven en bestrooi met het **madras currypoeder**. Roer door om de **specerijen** te verdelen.



4. Groenten stoven

Verdeel tot slot de **cherrytomaten** over de **groenten**. Zet de kookpan terug op het vuur en breng langzaam aan de kook. Doe de deksel op de pan en kook de **groenten** 30-40min op middellaag-laag vuur tot ze gaar zijn. Roer daarbij af en toe door en breng de **stoof** goed op smaak met peper en zout zodra de **bouillon** is opgelost.



5. Brood afbakken

Bak de **baguette** op een bakplaat met bakpapier of rooster in 8-10min af als de **groenten** nog ca. 15min nodig hebben. Laat iets afkoelen en snijd de **baguettes** in sneetjes.



6. Dip maken

Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn, doe de steeltjes weg. Roer de **helft van de oregano** met een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Zet in de koelkast tot het serveren. Proef de **stoof** en breng evt. nogmaals op smaak met peper en zout. Serveer de **stoof** in diepe borden en garneer met een **lepel yoghurt** en de **rest van de oregano**. Geef het **brood** erbij.