MARLEY SPOON

<650kcal: Pompoenstoof met kikkererwten

met champignons en koriander

30-40min 2 personen

Roep iedereen gauw aan tafel, want vandaag staat er een heerlijk stoofpotje op tafel! In de stevige tomatensaus vind je kikkererwten, koriander, champignons en stukjes pompoen. Wij hebben hierbij specifiek gekozen voor de hokkaidopompoen, want de zoete smaak is een welkome aanvulling in het hartige gerecht. Daarnaast hoef je deze pompoensoort niet eens te schillen. Dat is nog eens mooi meegenomen!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 wortel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje madraskruiden [10]
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 250g kastanjechampignons
- 1 blik biologische kikkererwten
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen
mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 594kcal, vet 20.6g, koolhydraten 77.5g, eiwit 19.3g

1. Groente snijden

Snijd de **pompoen** doormidden en verwijder de zaden en draden met een lepel. Snijd de **pompoen** in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd in schuine plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers zeer fijn.

2. Groente bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en fruit de **ui** in 1-2min glazig. Voeg de **pompoen** en de **wortel** toe en bak 5-8min mee. Voeg de **knoflook**, de **tomatenpuree** en de **currypoeder naar smaak** toe en bak ca. 1min, tot het aroma vrij is gekomen.

3. Groente stoven

Voeg de **tomatenblokjes**, 400ml water en het **bouillonpoeder** toe, roer door en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en stoof de **groente** ca. 15min op middellaag vuur, tot de **pompoen** bijna gaar is. Roer af en toe om.

4. Champignons snijden

Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden, snijd de grotere exemplaren in vieren. Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel om met koud water. Pluk de **korianderblaadjes** van de steeltjes of hak ze incl. hun steeltjes fijn.

5. Champignons garen

Voeg de **champignons** en de **kikkererwten** toe aan de **stoof** en laat het geheel nog ca. 10min zonder deksel sudderen op middellaag vuur, tot de **pompoen** gaar is. Voeg evt. nog wat meer water toe.

6. Afmaken en serveren

Proef en breng de **stoof** op smaak met peper en zout. Verdeel de **stoof** over kommen of diepe borden en bestrooi met de **koriander**.