



## West-Afrikaanse pindastoof

met spinazie en basmatirijst



20-30min



2 personen

Deze veganistische pindastoofpot is geïnspireerd op het Afrikaanse gerecht maafe. Het komt oorspronkelijk uit Mali, maar is nu vooral populair in Senegal en Gambia. Traditioneel wordt het altijd met rijst geserveerd en wordt er flink gevarieerd met de groenten. Wij kozen dit keer voor zoete aardappel en spinazie, maar we zijn vooral gek op de subtiele pindasmaak.

### Wat je van ons krijgt

- 1 grote zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik tomatenblokjes
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje pindakaas<sup>1</sup>
- 1 zakje chilivlokken
- 150g biologische basmatirijst
- 100g babypinazie
- 25g gezouten pinda's<sup>1</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

### Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine 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 (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 941kcal, vet 42.0g, koolhydraten 110.6g, eiwit 23.9g



#### 1. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



#### 2. Bouillon maken

Los het **bouillonpoeder** op in 350ml heet water.



#### 3. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** in 3-4min glazig. Voeg de **knoflook** en de **gember** na ca. 2min toe en bak mee. Roer dan de **kruidenmix** erdoor en bak nog 1-2min mee, tot de aroma's vrijkomen.



#### 4. Stoof starten

Voeg de **bouillon**, **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** toe aan de pan en roer de **pindakaas** erdoor. Voeg de **zoete aardappel** toe en kruid de **stoof** met peper, zout en **chilivlokken naar smaak**. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 20-25min zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig.



#### 5. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



#### 6. Stoof afmaken

Roer de **spinazie** 2-3min voor het einde van de kooktijd door de **stoof** en roer tot de **blaadjes** zijn geslonken. Proef of je nog zout of peper wil toevoegen. Hak de **pinda's** grof. Serveer de **stoof** met de **rijst** en bestrooi met de **pinda's** en de **rest van de chilivlokken**.