



Afrikaanse pindastoof

en zoete aardappel, linzen en spinazie

 20-30min  2 personen

Zo richting de winter zijn er vaker dagen dat je verlangt naar warme, kruidige avondmaaltijden vol van smaak. Is het een beetje droevig weer? Probeer dan zeker eens deze Afrikaanse stoof met een fijne mix van tomaten, rode linzen, zoete aardappels, wortel en babyspinazie. Je breng hem op smaak met romige pindakaas en frisse gember. Die laatste geeft ook je immuunsysteem gelijk een boost. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 zoete aardappel
- 150g rode linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder¹⁰
- 5g curry madraspoeder¹⁰
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1x wortelplakjes
- 1 limoen
- 1 zakje pindakaas⁵
- 1x babyspinazie
- 1 zakje pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- zeef of vergiet
- waterkoker
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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 697kcal, vet 21.6g, koolhydraten 85.2g, eiwit 33.4g



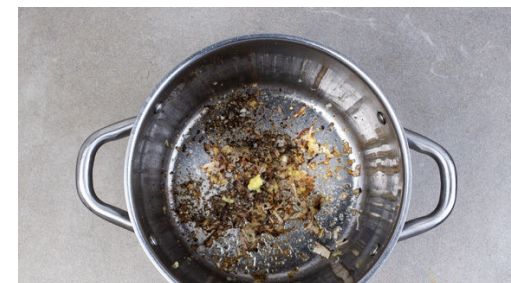
1. Ui snijden

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn.



2. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes.



3. Ui bakken

Verhit 1el plantaardige in een middelgrote kookpan en voeg de **ui** en de **gember** met een snuf zout toe. Bak 3-4min tot de **ui** zacht is.



4. Bouillon toevoegen

Giet de **linzen** in een zeef af. Los de **helft van het bouillonpoeder** in 1L gekookt water op.



5. Stoof maken

Voeg de **linzen** en de **helft van het madras currypoeder** aan de pan toe en bak 1min mee. Schenk dan de **bouillon** in de pan en voeg de **tomatenblokjes, zoete aardappel** en **wortel** toe. Breng de **bouillon** aan de kook en leg een deksel op de pan. Kook 15-20min op matig vuur tot de **linzen** en de **groenten** gaar zijn. Voeg evt. extra gekookt water toe.



6. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Roer de **pindakaas** en **2/3e babyspinazie** door de **stoof**. Breng de **stoof** op smaak met **limoenrasp, madras currypoeder**, zout en peper. Schenk de **stoof** in kommen en garneer met de **rest van de spinazie** en de **pinda's**. Geef de **limoenpartjes** erbij.