



Zachte pompoenstoof

met champignons, kikkererwten en koriander



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x champignons
- 1 blik kikkererwten
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- dunschiller
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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.

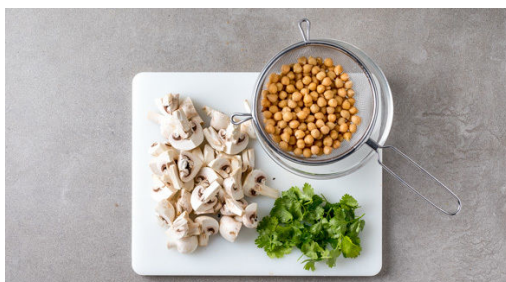
Voedingswaarde per portie

calorieën 519kcal, vet 18.4g, koolhydraten 60.1g, eiwit 22.6g



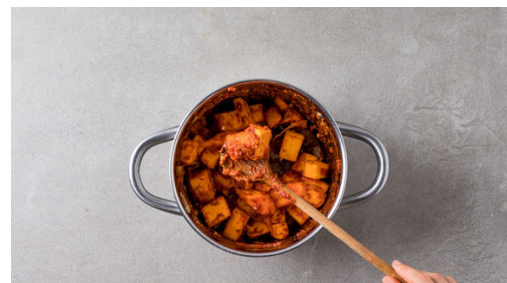
1. Groenten snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en snijd de **wortel** in schijfjes. Verwijder de zaden en de draden en snijd de **pompoen** in blokjes (je hoeft 'm niet te schillen!).



4. Champignons snijden

Snijd de **champignons** in vieren. Giet de **kikkererwten** in een zeef af en spoel om met koud water. Pluk de **korianderblaadjes**.



2. Groenten bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote kookpan op middelhoog vuur. Bak de **ui** met een snufje zout in 1-2min glazig. Voeg de **wortel** en **pompoen** toe en bak 5-8min mee. Voeg dan de **knoflook**, **madraskruiden** en **tomatenpuree** toe en bak 1min mee.



5. Champignons toevoegen

Haal na ca. 15min het deksel van de pan en voeg de **champignons** en **kikkererwten** toe. Roer door en laat de **stoof** nog ca. 10min op matig vuur zachtjes pruttelen tot de **groenten** zacht en gaar zijn. Voeg evt. extra water toe.



3. Groenten stoven

Voeg de **tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en 400ml lauwwarm water toe en roer door. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en stoof de **groenten** ca. 15min op middellaag vuur.



6. Stoof afmaken

Breng de **stoof** op smaak met peper en zout en serveer hem bestrooid met de **koriander**.