



West-Afrikaanse stoof

met balletjes, spinazie en bulgur



ca. 25min



2 personen

Wij begrijpen dat je soms tijdens koude winterdagen in een verwarmend bordje stoof wil duiken. Daarom maakte chef Matthias voor jou deze West-Afrikaanse pindastoof met veganistische gehaktballen, paprika en spinazie. De stoof op zichzelf is al fantastisch, maar om hem net iets vullender te maken serveer je er limoenbulgur bij.

Wat je van ons krijgt

- 200g bulgur ¹
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 limoen
- 1 pakje vegan gehaktballetjes ⁶
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1x babyspinazie
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 923kcal, vet 40.5g, koolhydraten 93.8g, eiwit 37.6g



1. Bulgur koken

Breng 1L zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **bulgur** aan het kokende water toe en roer door. Breng opnieuw aan de kook en kook de **bulgur** in 8-10min op middellaag vuur gaar. Giet evt. af in een zeef.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



3. Limoen snijden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **gehaktballetjes** doormidden.



4. Stoof koken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **gehaktballetjes** 2-3min. Voeg de **paprika**, **ui**, **cherrytomaten** en de **pindakaas** met 150ml water toe en roer door. Laat de **stoof** ca. 5min zachtjes pruttelen.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** en **pinda's** aan de stoofpan toe en leg een deksel op de pan. Wacht tot de blaadjes zijn geslonken en breng de **stoof** op smaak met **ras el hanout** en zout naar wens.



6. Bulgur afmaken

Breng de **bulgur** op smaak met **limoenrasp** en **-sap** naar wens en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Serveer de **stoof** met de **bulgur** en geef de **limoenpartjes** erbij.