



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 met rijst als bijgerecht en de groenten kunnen worden gevarieerd. Wij kozen zoete aardappel en spinazie, maar we zijn vooral gek op de subtiele pindasmaak.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje pindakaas⁵
- 1 zakje chilivlokken
- 200g basmatirijst
- 1x babyspinazie
- 1 zakje gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1025kcal, vet 39.3g, koolhydraten 139.4g, eiwit 23.8g



1. Groenten snijden

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



2. Bouillon maken

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



3. Uien bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** 3-4min. Voeg de **knoflook** en de **gember** met een snuf zout toe en bak 2min mee. Roer de **ras el hanout** erdoor en bak 1-2min mee.



4. Stoof opzetten

Voeg de **bouillon**, **tomatenblokjes** en de **kokosmelk** aan de pan toe en roer de **pindakaas** erdoor. Voeg de **aardappelblokjes** toe en breng de **stoof** op smaak met **chilivlokken** en peper en zout naar wens. Breng aan de kook en stoof afgedekt 20-25min op laag vuur tot de **aardappel** gaar is.



5. Rijst koken

Breng 400ml 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. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** nog ca. 5min afgedekt rusten.



6. Stoof afmaken

Roer de **spinazie** 2-3min voor het einde door de **stoof** en roer tot de **blaadjes** zijn geslonken. Proef of je nog peper of zout 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**.