



West-Afrikaanse stoof met vegan balletjes

met spinazie en limoenbulgur



ca. 25min



2 personen

Deze West-Afrikaanse pindastoof met vegan balletjes is zonder overdrijven een klasse apart: een heerlijk verwarmend gerecht van uien, paprika en tomaten, en spinazie. De stoof op zichzelf is al fantastisch, maar om hem net iets vollender 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
- 150g babyspinazie
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 984kcal, vet 44.8g, koolhydraten 95.0g, eiwit 40.6g



1. Bulgur koken

Breng in een middelgrote kookpan 1L licht gezouten water aan de kook voor de **bulgur**. Voeg de **bulgur** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



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 laat de **spinazie** afgedekt in 1-2min slinken. Proef en breng de **stoof** op smaak met de **ras el hanout** en zout.



6. Bulgur afmaken

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