



## V1: Winterse pompoenstoof met runderreepjes

op citroencouscous met pistachio's



ca. 35min



2 personen

Als het buiten koud is, smaken stoofschotels het allerlekkerst! Vandaag maak je een pompoenstoof met runderreepjes en tajinekruiden die geïnspireerd is op de Noord-Afrikaanse tajinegerechten. Erbij maak je luchtige couscous op smaak gebracht met citroen en een klein klontje boter. Handje gehakte pistachio erover en smullen maar!

## Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1x runderreepjes
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 blikje tomatenpuree
- 150g biologische couscous <sup>1</sup>
- 10g pistachenoten <sup>15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter <sup>7</sup>
- plantaardige olie
- peper en zout

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

### Kooktip

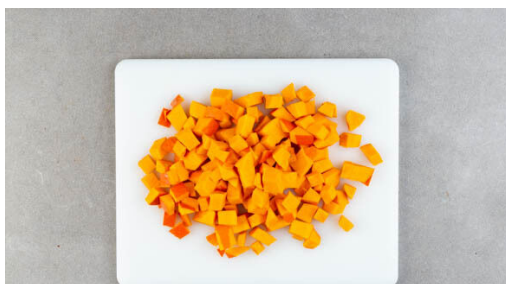
Snijdt de rest van de citroen in partjes en geef op het eind erbij.

### Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 733kcal, vet 24.6g, koolhydraten 79.8g, eiwit 43.4g



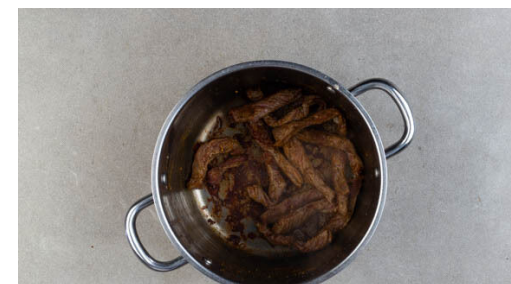
### 1. Pompoen snijden

Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en draden en snijd in ca. 1cm grote blokjes.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snijd grof. Rasp de **helft van de citroenschil** en snijd de **citroen** door de helft. Pers **1 helft** uit.



### 3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg het **vlees** toe met de **helft van de kruidenmix** en bak 2-3min scherp aan. Schep het **vlees** uit de pan en laat afgedekt rusten op een bord. De pan gebruiken we zo weer.



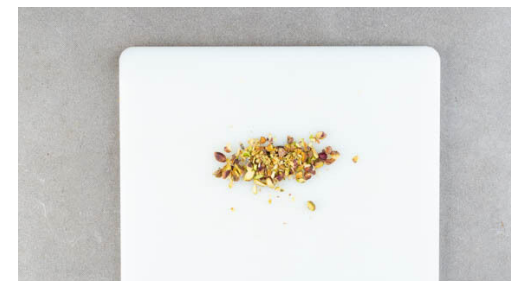
### 4. Stoof starten

Doe de **pompoen**, **ui** en een ½tl zout in de pan en meng goed. Voeg 300ml water en de **tomatenpuree** toe en roer de **rest van de kruidenmix** erdoorheen. Breng afgedekt aan de kook op middelhoog vuur en laat 12-15min zachtjes koken tot de **pompoen** zacht is. Zet het vuur indien nodig wat lager.



### 5. Couscous maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg dan **1tl citroenrasp** toe. Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door het gekookte water. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen. Maak de **couscous** los met een vork en breng op smaak met 1tl boter en **ca. 1el citroensap**.



### 6. Pistachio's hakken

Hak de **pistachio's** fijn. Voeg het **vlees** toe aan de pan zodra de **pompoen** gaar is en meng goed. Haal de pan van het vuur en breng de **pompoenstoof** op smaak met peper en zout. Verdeel de **couscous** over de borden en schik de **stoof** erbovenop. Garneer met de **gehakte pistachio**.