



V2: Pompoenstoof met bio-runderreepjes

op citroencouscous met pistachio's



ca. 35min



2 personen

Als het buiten koud is, smaken stoofschotels het allerlekkerst! Vandaag maak je een winterse pompoenstoof met biologische runderreepjes en ras el hanout 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 biologische runderreepjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blikje tomatenpuree
- 150g biologische couscous¹
- 10g pistachenoten¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter⁷
- 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

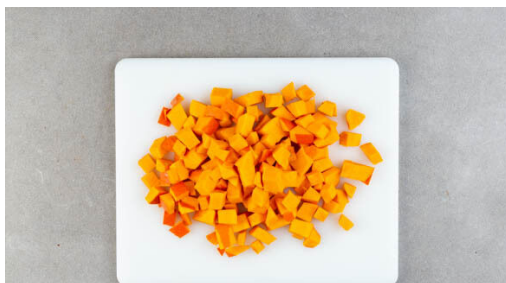
Snijd de rest van de citroen in partjes en geef op het eind erbij.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 24.4g, koolhydraten 79.8g, eiwit 43.8g



1. Pompoen snijden

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



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.



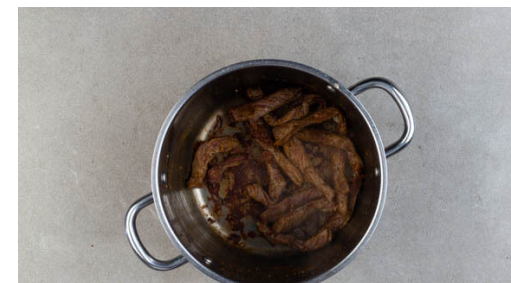
2. Ingrediënten voorbereiden

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.



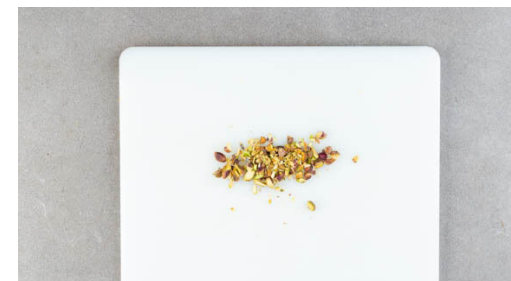
5. Couscous maken

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**.



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.



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**.