



Pindastoof met bio-gehaktballetjes

met spinazie en limoenbulgur



ca. 25min



2 personen

Deze West-Afrikaanse pindastoof met sappige biologische rundergehaktballetjes is zonder te overdrijven uitzonderlijk lekker: een heerlijke stoof op basis van ui, paprika en tomaat met een subtiele pindasmaak en een voedzame portie spinazie. Je serveert de stoof op luchtige limoenbulgur. Een betere traktatie na een lang werkdag kun je je niet wensen!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 paprika
- 1 ui
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje pindakaas ²
- 200g babyspinazie
- 50g gezouten pinda's ²
- 1 zakje ras el hanout
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

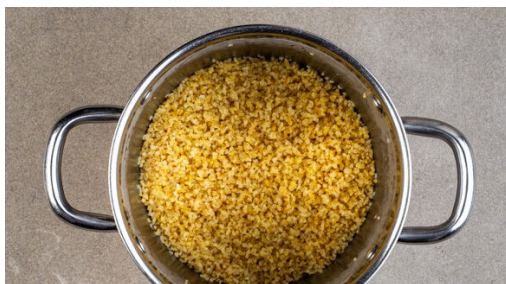
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1108kcal, vet 63.9g, koolhydraten 74.5g, eiwit 52.4g



1. Bulgur koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **bulgur** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en draai het vuur laag. Laat 8-10min zachtjes koken tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **bulgur** afgedekt rusten.



4. Stoof starten

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **gehaktballetjes** 2-3min rondom aan. Voeg de **paprika, ui, tomatenblokjes** en **pindakaas** toe en schenk er 150ml water bij. Roer alles goed door en laat de **stoof** ca. 5min zachtjes koken.



2. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel en halveer de **ui** en snijd ook in dunne reepjes.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** en de **pinda's** toe en leg een deksel op de pan. Laat de **spinazie** 1-2min meegaren tot het is geslonken. Breng de **stoof** op smaak met de **kruidenmix** en peper en zout.



3. Gehaktballen voorbereiden

Kruid het **gehakt** met een flinke snuf peper en zout. Maak je handen licht vochtig en kneed **kleine balletjes** van het **gehakt**.



6. Bulgur afmaken

Rasp de **limoenschil** en pers de **limoen** uit. Breng de **bulgur** op smaak met de **limoenrasp en -sap**. Proef en voeg evt. nog wat zout toe. Verdeel de **bulgur** en de **pindastoof** over borden en serveer.