



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, maar 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
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik tomatenblokjes
- 200ml kokosmelk
- 50g pindakaas⁵
- 1 zakje chilivlokken
- 150g basmatirijst
- 100g babypinazie
- 25g 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 956kcal, vet 41.2g, koolhydraten 118.8g, eiwit 22.3g



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** op in 350ml heet water.



3. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** in 3-4min glazig. Voeg de **knoflook** en de **gember** na ca. 2min toe en bak mee. Roer dan de **ras el hanout** erdoor en bak nog 1-2min mee, tot de aroma's vrijkomen.



4. Stoof starten

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 zout, peper en **chilivlokken** naar wens. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat 20-25min zachtjes koken op laag vuur. Roer regelmatig.



5. Rijst koken

Breng 300ml 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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** 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**.