



Auberginestoof met zoete aardappel

met gedroogde abrikozen en olijven



30-40min



2 personen

Een hartige stoofschotel heeft helemaal geen vlees nodig om goed uit de verf te komen. Dat bewijs je vandaag met deze vegan variant met zoete aardappel, kikkererwten en geroosterde aubergine. Abrikozen, olijven en geroosterde sinaasappel zorgen voor nog meer smaak en de amandelen leveren een fijne crunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 grote zoete aardappel
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 2 tomaten
- 1x tajinepasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik kikkererwten
- 1 aubergine
- 1 sinaasappel
- 1 zakje speculaaskruiden
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- dunschiller

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 39.1g, koolhydraten 102.8g, eiwit 17.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en snijd de **ui** in dunne parten. Schil de **zoete aardappel** en snijd ze in blokjes.



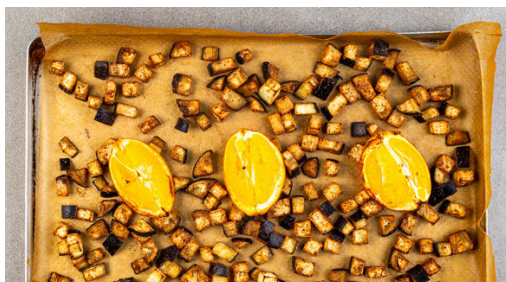
2. Ui bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **ui** en **gedroogde abrikozen** toe en bak 2-3min, tot de **ui** begint te bruinen.



3. Stoof maken

Hak de **tomaten** grof en voeg met de **tajinepasta**, het **bouillonpoeder** en een snuf zout toe aan de kookpan. Bak ca. 2min en voeg de **zoete aardappel** en de **kikkererwten incl. vloeistof** toe. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur lager en laat 15-20min zachtjes koken. De **groenten** moeten onder staan, dus voeg indien nodig tussendoor heet water toe.



4. Aubergine roosteren

Snijd de **aubergine** in blokjes en de **sinaasappel** in vieren. Verdeel de **aubergine** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie, de **speculaaskruiden** en een flinke snuf zout en peper. Bestrijk **3 sinaasappelpartten** met wat olijfolie en leg ze tussen de **aubergine** op de bakplaat. Rooster het geheel 15-20min in de oven.



5. Olijven toevoegen

Halveer de **olijven** en het **overgebleven stuk sinaasappel**. Voeg toe aan de **stoof** en kook mee.



6. Amandelen meeroosteren

Hak de **amandelen** grof en strooi ze in de laatste 5min over de bakplaat en rooster mee. Plet wat **zoete aardappelblokjes** met een vork om de **stoof** dikker te maken en breng op smaak met zout, peper en wat **sap** van de **geroosterde sinaasappel**. Serveer de **stoof** met de **aubergine** en geef de **rest van de sinaasappelpartten** erbij.