



West-Afrikaanse vegan pindastoof met groente en koriander op basmatirijst



ca. 40min



2 personen

Een goede stoofpot kan heerlijk troostrijk zijn na een lange dag. Met deze pindastoof ben je aan het juiste adres. Je brengt een kleurrijke mix van vegan rundvleesstukjes, ui, courgette en wortel op smaak met een pittige pindasaus. Koriander zorgt voor een frisse noot en je hapt het allemaal heerlijk weg met luchtige basmatirijst. In West-Afrika staat deze pindastoof bekend als "maafe" en hij is terecht razend populair!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,3}
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g biologische basmatirijst
- 10g verse koriander
- 140g satésaus ^{1,2,3}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (2), soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 969kcal, vet 38.6g, koolhydraten 116.0g, eiwit 34.8g



1. Groente voorbereiden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 3el plantaardige olie en bak de **ui** in 5-7min glazig en zacht. Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en vervolgens in ca. 1,5cm brede stukken. Schil of schrob de **wortel** en snijd eveneens in ca. 1,5cm brede stukken.



4. Koriander snijden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof.



2. Stoof maken

Voeg de **vegan rundvleesstukjes**, **courgette** en **wortel** toe aan de pan en bak ca. 5min mee. Voeg dan de **tomatenpuree**, **kruidenmix** en 1tl suiker toe en bak al roerende 30sec-1min mee. Giet 400ml water in de pan en roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoorheen. Breng aan de kook en laat ca. 5min koken. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat ca. 10min zachtjes koken.



5. Pindasaus toevoegen

Doe de **satésaus** in een kleine kom en schep er een klein beetje **vocht uit de stoof** bij. Roer goed door elkaar en voeg vervolgens toe aan de **stoof** in de kookpan. Roer weer goed door en warm ca. 1min op. Proef de **stoof** en breng evt. op smaak met peper.



3. Rijst koken

Breng 400ml 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 lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Stoof verfijnen

Neem de **pindastoof** van het vuur en roer 1el azijn en de **helft van de gehakte koriander** erdoorheen. Laat de **pindastoof** even afkoelen en breng evt. verder op smaak met **meer bouillonpoeder** of nog wat peper. Schep de **rijst** op de borden. Verdeel de **pindastoof** over de **rijst** en garneer met de **rest van de koriander**