



Zoete aardappelstoof met sinaasappel

met geroosterde aubergine, amandel 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
- 2 zoete aardappels
- 25g gedroogde abrikozen ¹
- 2 tomaten
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 grote aubergine
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje speculaaskruiden
- 1 zakje groene olijven
- 25g amandelschaafsel ²

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.

Kooktip

Harissa is aardig pittig, dus begin evt. eerst met de helft. Proef het gerecht na een tijdje bakken en voeg beetje bij beetje meer toe tot het zo scherp is als jij lekker vindt.

Allergenen

Zwavel dioxide en Sulfiten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 875kcal, vet 40.0g, koolhydraten 104.2g, eiwit 18.0g



1. Groente snijden

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



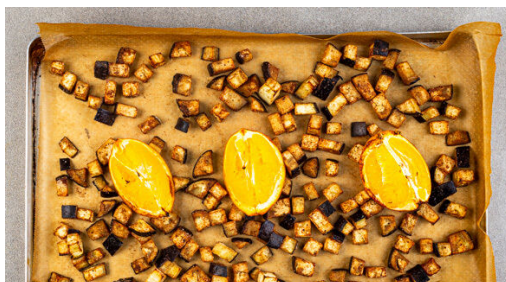
2. Ui bakken

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 toe aan de kookpan met de **helft van de harissa**, het **bouillonpoeder** en een snuf zout. Bak ca. 2min en roer de **aardappel** en de **kikkererwten incl. vocht** erdoor. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 15-20min zacht koken. De **groente** moet tijdens het garen steeds onder water staan, dus voeg tussendoor evt. wat 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 peper en zout. Bestrijk **3 sinaasappelpartten** met olijfolie en leg die drie tussen de **aubergine** op de bakplaat. Rooster alles 15-20min in de oven.



5. Olijven toevoegen

Halveer de **olijven** en het **overgebleven stuk sinaasappel**. Voeg toe aan de **stoof** en kook mee. Proef of je nog wat **harissapasta** wil toevoegen.



6. Amandelen meeroosteren

Strooi het **amandelschaafsel** in de laatste 5min over de **aubergine** en rooster mee. Plet wat **zoete aardappelblokjes** met een vork om de **stoof** dikker te maken. Proef en kruid naar smaak met peper, zout en wat **uitgeknepen sap van de geroosterde sinaasappel**. Verdeel de **stoof** en de **aubergine** over diepe borden of kommen en serveer met de **rest van de sinaasappelpartten**.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl     **#marleyspooning**