



Senegalese pindastoof met spinazie

met zoete aardappel en rode linzen



30-40min



2 personen

De belangrijkste smaakmaker in deze bijzondere Senegalese stoof is pindakaas. Samen met rode linzen, spinazie, tomaten en zoete aardappel zorgt het voor een heerlijke, vullende kom groente. Bovendien helemaal vegan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 200g rode linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik gehakte tomaten
- 1 zakje madraskruiden ¹
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje pindakaas ²
- 100g babyspinazie
- 50g gezouten pinda's ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

Mosterd (1), Pinda's (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 845kcal, vet 36.8g, koolhydraten 96.8g, eiwit 37.5g



1. Ui snijden

Pel de **ui** en snipper 'm fijn fijn. Schil de **gember** en rasp fijn.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in kleine blokjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in blokjes van ca. 1cm.



3. Ui bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **ui** en **gember** 3-4min, tot de **ui** goudbruin en zacht is. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Linzen afspoelen

Spoel de **linzen** in een zeef af met lauwwater. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 1L heet water.



5. Groente stoven

Voeg de **linzen** toe aan de kookpan en bak even mee. Schenk de **bouillon** erbij en voeg de **tomatenblokjes, zoete aardappel** en **wortel** toe. Roer goed door en kruid met de **madraskruiden naar wens**. Leg een deksel op de pan, zet het vuur laag en laat de **stoof** 15-20min zachtjes koken, tot de **linzen** en **groente** gaar zijn. Voeg indien nodig wat extra water toe.



6. Limoen voorbereiden

Rasp de **limoenschil** en snijd de **limoen** in partjes. Roer de **limoenrasp naar smaak**, de **pindakaas** en de **helft van de spinazie** door de **stoof** en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **stoof** met de **rest van de spinazie**, de **pinda's** en de **limoenpartjes**.