



Special: pindastoof met vegan kipstuckjes

met spinazie, limoen en bulgur



ca. 25min



2 personen

Deze West-Afrikaanse pindastoof met vegan kipstuckjes van De Vegetarische Slager is zonder overdrijven een klasse apart: een heerlijk verwarmend gerecht met ui, paprika, tomaten en babyspinazie. De stoof op zichzelf is al fantastisch, maar de limoenbulgur maakt het gerecht helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bulgur ¹
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 1 blik tomatenblokjes
- 50g pindakaas ⁵
- 1 limoen
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 100g babyspinazie
- 1 zakje ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

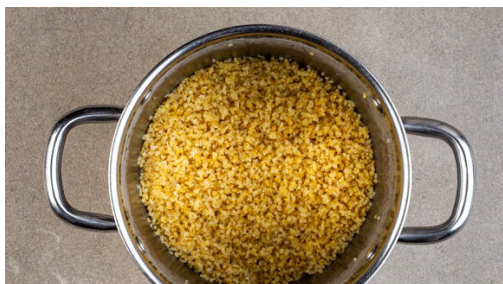
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 771kcal, vet 30.1g, koolhydraten 76.0g, eiwit 40.3g



1. Bulgur koken

Breng in een kleine kookpan 300ml voldoende gezouten water aan de kook. Roer de **bulgur** door het kokende water. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken op laag vuur, tot het water is opgezogen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min garen.



4. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Hak de **pinda's** grof.



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in fijne reepjes.



5. Spinazie garen

Voeg de **spinazie** aan de **stoofpan** toe en laat de **spinazie** afgedekt in 1-2min slinken. Proef en breng de **stoof** op smaak met de **ras el hanout** en zout.



3. Stoofpot maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan kipstuckjes** zonder te roeren ca. 2min. Draai ze dan om en bak nog ca. 2min, tot de stukjes mooi gebruind zijn. Voeg de **paprika**, de **ui**, de **tomatenblokjes** en de **pindakaas** met 150ml water toe en laat de **stoof** ca. 5min zachtjes koken.



6. Bulgur afmaken

Breng de **bulgur** op smaak met **limoenrasp** en **-sap** naar wens en proef of je nog zout wil toevoegen. Serveer de **stoof** met de **bulgur** en bestrooi met de **pinda's**.