



400 gram  
groenten per  
portie \*

## Marokkaanse groentestof met kikkererwten en pompoen

! Weinig koolhydraten

**KOOLHYDRAATBEWUST** Vandaag een heerlijk geurende groentestof op smaak gemaakt met ras el hanout. Dit kruidenmengsel bestaat uit minstens 12 ingrediënten, zoals anijs, komijn, kaneel en kurkuma. Heb je toevallig een tajine in huis, dan waan je je helemaal in Marokkaanse sferen. Tip: haal de aubergine uit de zak en laat bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

25 min | 546 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten  
te sparen door je recepten te  
bekijken via onze mobiele  
website*



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Courgette	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Aubergine	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Kikkererwten	<b>g</b>	150	300	370	600
Pompoen, gesneden	<b>g</b>	200	400	600	800
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Ras el hanout	<b>tl</b>	1	2	3	4
Amandelschaafsel	<b>g</b>	15	25	40	50

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<b>ml</b>	100	200	300	400
Olie	<b>el</b>	1.5	3	4.5	6
Zout en (chili)peper					

*\*Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

## BEREIDINGSWIJZE

1. Was de courgette en aubergine en snijd in gelijke, kleine stukken. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan.
2. Verhit olie in een ruime braadpan (of tajine) en bak de courgette en aubergine 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg dan de pompoen en kikkererwten toe en blus af met de bouillon. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met ras el hanout, zout en (chili)peper en laat afgedekt op een middelhoog vuur 10-15 minuten zachtjes stoven. Voeg eventueel extra water toe als het te droog wordt.
3. Verwarm een droge bakpan en rooster het amandelschaafsel lichtbruin en krokant.
4. Serveer de Marokkaanse groentestoof in mooie kommen en strooi het amandelschaafsel erover.

*Tip: Ook erg lekker met gedroogd fruit, zoals rozijnen.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

