



West-Afrikaanse Mafé (pindastoof)

met palmkool en geroosterde sesamzaadjes

Pindastoof is in westelijk Afrika één van de meest typerende gerechten. Je vindt het in alle soorten en maten: pittig, minder pittig, vege, met vis, met vlees ... Deze Mafé is een Senegalese pindastoof ontwikkeld door Oulimata van Mixblik, die in Senegal haar eigen restaurant heeft gehad. Niet al te pittig, veganistisch en gevuld met aardappels en wortels van de Nederlandse klei!

20 min | 744 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
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
Palmkool	g	150	300	400	600
Tomaat	g	100	200	300	400
Mafé	g	195	390	550	780
Sesamzaadjes	g	8	15	20	25

zelf toevoegen:

Olie en/of boter	el	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Zout en 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. Breng water (of bouillon) aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en giet kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Voeg een scheutje olie of boter toe voor meer smeuïgheid.
2. Was de palmkool, verwijder eventueel de harde nerven en snijd of scheur klein. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de palmkool en tomaat 3-4 minuten. Breng op smaak met komijnpoeder, paprikapoeder, zout en peper. Voeg de Mafé toe en verwarm nog 3-4 minuten op een middelhoog vuur.
3. Rooster de sesamzaadjes in een droge bakpan.
4. Serveer de couscous met de pindastoof, werk af met de sesamzaadjes.

Tip: Je kunt de Mafé ook apart verwarmen in een pannetjes en naast de couscous en groenten serveren. Hou je van pit? Ook lekker met een beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

