



Kruidige pompoenstoof van Zara

met rijst en een waterkerssalade

Dit is een recept van Zara Kleijn, een klant van Ekomenu. Zara: "Mijn favoriete gerecht is er eentje die bijna iedereen kan eten en bij iedereen in de smaak valt. Vooral bij een grote vriendinnengroep. Het is een heerlijk cozy gerecht met unieke Marokkaanse smaken."

40 min | 700 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 basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Pompoen, gesneden	<i>g</i>	200	400	600	800
Cepelde tomaten	<i>g</i>	200	400	600	800
Piri piri kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gele paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Waterkers	<i>g</i>	25	50	75	100
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
<i>zelf toevoegen:</i>					
Kaneelpoeder	<i>tl</i>	0.25	0.5	0.75	1
Komijnpoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
(Witte wijn)azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
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 een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Haal de pan van het vuur en laat de rijst afgedekt rusten. Roer daarna de rijst los met een vork en laat een beetje afkoelen.
2. Pel en snijd intussen de knoflook en ui in stukjes. Verhit de olie in een brede bakpan en bak hierin de ui, knoflook en voorgesneden pompoen. Breng op smaak met kaneelpoeder, komijn, piri piri kruiden, zout en peper. Voeg dan de tomatenblokjes en een scheutje water toe en laat het gerecht afgedekt 25-30 minuten stoven.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en verwarm de laatste 2 minuten mee.
4. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukjes. Was de waterkers en dep droog. Meng de paprika door de waterkers en besprenkel met olijfolie extra vierge en azijn. Breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer de kruidige pompoenstoof met de rijst en de frisse salade ernaast.

Tip: Het is ook heerlijk om de paprika te roosteren voordat je hem door de salade doet.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

