



## 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, veëa, 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 | 759 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	585	780
Sesamzaadjes	g	8	15	20	25
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

*zelf toevoegen:*

Olie	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.
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. Pers de limoen uit en rasp de schil. Serveer de couscous met de pindastoof, werk af met het limoensap en -rasp en de geroosterde 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

