



## Zoete aardappel-pinda stoofpot

met sambalnootjes

Zoete aardappel is het meest gegeten gewas ter wereld en daarmee ook een van de oudste soorten groente. Ook al doet de naam anders vermoeden, zoete aardappel is helemaal niet verwant aan de gewone aardappel, het is namelijk een knolgewas. Vergelijken met gewone aardappels, bevat zoete aardappel meer vezels en een lagere glycemische index. Hierdoor stijgt je bloedsuiker minder snel.

---

30 min | 682 kcal

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



## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Ui	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Zoete aardappel	<b>g</b>	250	500	750	1000
Tomatenpuree	<b>g</b>	35	70	70	200
Ras el hanout	<b>tl</b>	1	2	3	4
Trostomaten	<b>g</b>	100	200	300	400
Prei	<b>st</b>	0.5	1	1.5	2
Zwarte bonen	<b>g</b>	200	400	600	800
Pinda's ongezoeten	<b>g</b>	15	25	40	50

*zelf toevoegen:*

Bouillon	<b>ml</b>	150	300	450	600
Bakolie	<b>el</b>	1	2	3	4
Sambal	<b>tl</b>	1	1	1	1
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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de ui. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes van 2-3 cm.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui en zoete aardappel 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak de tomatenpuree mee en breng op smaak met ras el hanout. Schenk de bouillon erbij en stoof afgedekt 20 minuten tot de zoete aardappel zacht is.
3. Was intussen de tomaat en snijd klein. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Spoel de zwarte bonen in een zeef onder de kraan. Voeg halverwege toe aan de pan.
4. Hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de sambal toe en hussel door elkaar. Strooi de pittige pinda's vlak voor het serveren over de stoofpot.

*Tip: Je kunt de sambal ook vervangen door ketjap.*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

