



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, veëanistisch 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 | 400 | 400 |
| Mafé | g | 195 | 390 | 390 | 780 |
| Sesamzaadjes | g | 8 | 15 | 20 | 25 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 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

