



Indiaas gekruide groentenstoof

met naan, pistache en munt dip



20-30min



Voor 3-4 personen

Toen deze gevulde stoof met paprika, courgette en spinazie de testkeuken uitrolde was het eerste wat iedereen dacht... Wow, een ratatouille in vermomming! Of is het toch een klassieke curry met Europese flair? Nee joh, dit is gewoon een fantastisch recept voor een groentestoof verrijkt met Indiase smaakmakers. Geserveerd met een dot frisse yoghurt en crunchy pistachenoten heb je zó een voedzame maaltijd op tafel.

Wat je van ons krijgt

- Shanti's Tandoori Masala Spice Blend
- yoghurt ⁷
- naanbroden ^{1,6,7}
- gehakte tomaten
- rode paprika's
- voorgesneden aardappels
- pistachenoten ¹⁵
- verse munt
- courgette
- verse groene chilipeper
- ui
- babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 590.0kcal, vet 13.1g, eiwit 20.4g, koolhydraten 91.3g



1. Aardappels koken

Verwarm de oven voor op 180°C hetelucht/200°C. Breng water in een waterkoker aan de kook. Doe de **aardappels** in een middelgrote kookpan en voeg het gekookte water met een snuf zout toe. Breng opnieuw aan de kook en kook de **aardappels** in 10-12min bijna gaar en giet ze af.



4. Munt dip maken

Rooster intussen de **pistachenoten** in een droge kleine koekenpan 3-4min al regelmatig roerend op middellaag vuur tot ze goudbruin zijn. Neem van het vuur, laat afkoelen en hak grof. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Roer de **munt** door de **yoghurt** en breng op smaak met peper en zout.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **ui** fijn. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukken. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd in 1cm dikke halve manen.



5. Naan afbakken

Plaats de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bak ze in 5-6min goudbruin en knapperig in de oven.



3. Stoof maken

Verhit 1tl olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 4-5min. Roer de **tandoori spice mix** erdoor en bak 30sec. Voeg de **gehakte tomaten**, 100ml water en zout en peper toe, roer door. Breng aan de kook, zet het vuur middellaag en laat afgedekt 10min sudderen. Voeg dan de **courgette** en **aardappels** toe en kook in ca. 5min beetgaar.



6. Spinazie toevoegen

Snijd of hak intussen de **chilipeper** in smalle ringen, verwijder de zaadjes als je niet van pittig houdt. Doe dan hand voor hand de **babyspinazie** bij de **stoof**, roer door en bak tot de **spinazie** is geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **stoof** bestrooid met **chilipeper** en **pistachenoten**, een schepje **yoghurt** en het **brood** om erin te dopen.