



Aubergine-kikkererwtenstoof

met Marokkaanse kruiden en pistache



20-30min



2 personen

Wie zegt er dat een stoofpotje op warmere lentedagen niet kan? Precies! En deze lekkere stoof hebben we volgestopt met kikkererwten, zacht gegaarde aubergine en getopt met pistachenoten. De gedroogde abrikozen maken de stoof extra speciaal. Door het drogingsproces wordt de vrucht niet alleen extra zoet, maar ligt het aandeel van bepaalde nutriënten, zoals ijzer en vitamine A en C ook hoger. Een fijn extraatje voor je lijf!

Wat je van ons krijgt

- bulgur ¹
- pistachenoten ¹⁵
- gedroogde abrikozen ¹²
- kaneel
- verse munt
- gele paprika
- knoflook
- wortel
- kikkererwten
- aubergine
- ui
- sinaasappel
- Habesha's Berbere Spice mix
- maizena

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- keukenrasp
- kleine koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

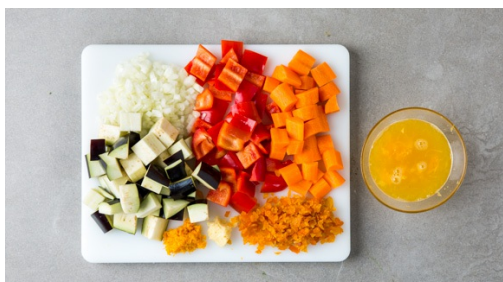
Voornameeljk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

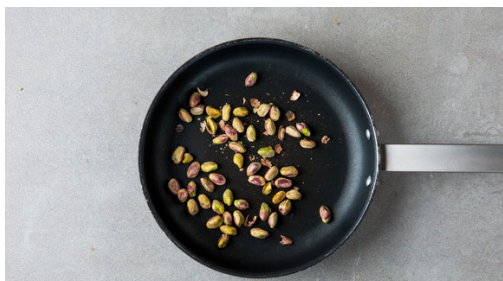
Voedingswaarde per portie

calorieën 860.0kcal, vet 24.1g, eiwit 28.1g, koolhydraten 118.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukken. Boen de **wortel** schoon, snijd in de lengte doormidden en in 1cm brede schijfjes. Snijd de **aubergine** in 2cm grote stukken. Hak de **helft van de abrikozen** in kleine blokjes, snijd de **rest** in reepjes. Rasp de **sinaasappelschil** en pers de **sinaasappel** uit.



4. Pistachenoten roosteren

Rooster intussen de **pistachenoten** in een kleine koekenpan op middelhoog vuur 1-2min tot ze gaan geuren en goudbruin kleuren. Haal uit de pan, laat wat afkoelen en hak de **pistachenoten** grof.



2. Stoof maken

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2-3min. Doe de **berbere spice blend**, **1tl kaneel** en de **knoflook** erbij. Roer door en voeg direct de **paprika**, **wortel** en **aubergine** toe. Roer door en voeg 400ml water, **2-3el sinaasappelsap** en **1tl sinaasappelrasp** toe. Kook met een deksel afgedekt ca. 10min.



5. Stoof afmaken

Doe de **in blokjes gehakte abrikozen** en **kikkererwten** met het **vocht** bij de **stoof**. Maak een **papje** van de **helft van de maizena** en 2-3el water. Roer het **maizenawater** door de **stoof** en kook nog 10min tot deze is ingedikt. Breng goed op smaak met zout, peper en **sinaasappelsap**.



3. Bulgur koken

Doe de **bulgur** intussen met 250ml water en een flinke snuf zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Kook met een deksel afgedekt 7-10min op laag vuur tot de **bulgur** gaar is. Zet het vuur uit en laat 5min staan. Roer de **bulgur** dan luchtig.



6. Bulgur mengen

Hak de **ment** zonder steeltjes fijn. Roer de **gehakte ment** met 1el olijfolie door de **bulgur** en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **stoof** met de **bulgur** en bestrooi met de **pistachenoten** en de **abrikozenreepjes**.