



## Afrikaanse pindastoof met kip

en zoete aardappel met rijst



20-30min



2 personen

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is de zoete aardappel geen aardappel, maar een knolvormige wortel. Hij telt dus lekker mee in je dagelijkse portie groenten! Aan deze stoof met kip verleent hij een zoete toets, die perfect samengaat met de hartige saus van tomaat, pindakaas en geurige specerijen. Serveer de stoof op een bord stomende rijst en je hebt een maaltijd die geschikt is voor koelere lentedagen.

## Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- pinda's <sup>5</sup>
- tomatenblokjes
- basmatirijst
- knoflook
- ui
- kippenbouillonblokjes <sup>9</sup>
- Habesha's Berbere spice mix
- gele paprika
- zoete aardappel
- pindakaas <sup>5</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

## Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen met deksels
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

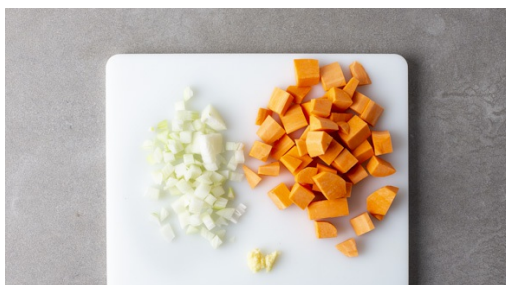
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

pinda's (5), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 898.0kcal, vet 27.6g, eiwit 51.9g, koolhydraten 106.4g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water in een middelgrote kookpan aan de kook. Pel en hak de **ui** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes.



### 4. Stoof koken

Voeg de **tomatenblokjes** en **paprika** aan de kookpan toe. Vul het blik voor de helft met water en voeg het **tomatenwater** aan de pan toe. Verkrummel het **bouillonblokjes** erboven en roer door zodat deze oplost. Breng de **stoof** aan de kook, leg een deksel op de pan en kook op middellaag vuur 12-15min tot de **zoete aardappel** gaar en zacht is.



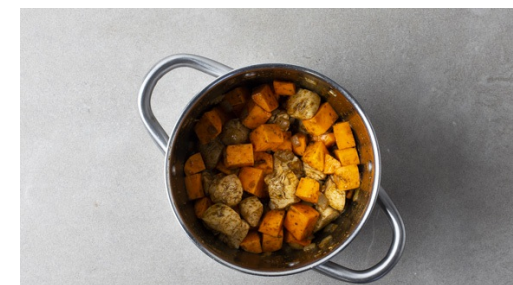
### 2. Basmatirijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** met 1/2tl zout aan het water toe zodra het kookt. Breng opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



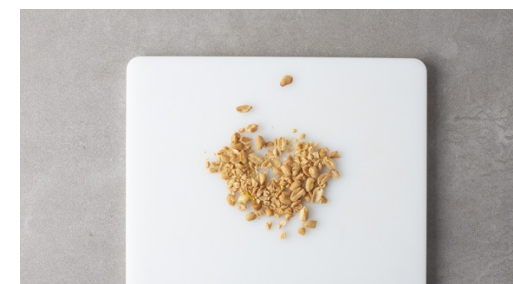
### 5. Pindakaas toevoegen

Roer dan **alle pindakaas** door de **stoof**, tot de **pindakaas** is opgelost en kook de **stoof** nog 2min door. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. 1/2-1tl suiker. Voeg extra water toe indien de **stoof** te dik is.



### 3. Ingrediënten voorbereiden

Verhit intussen 1el olie in een tweede middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2-3min. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in ca. 2cm grote stukken. Voeg de **kipstukjes** aan de uienpan toe en roerbak tot de bodem van de pan lichtbruin is. Voeg de **zoete aardappel**, **knoflook** en **berbere spice mix** toe en roerbak 30sec.



### 6. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof. Verdeel de **rijst** over de borden. Schep de **pindastoof** erop en bestrooi met de **gehakte pinda's**.