



Afrikaanse pindastoof met kip

en zoete aardappel met rijst



20-30min



Voor 3-4 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

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- 2 grote kookpannen
- 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 799.0kcal, vet 20.4g, eiwit 46.8g, koolhydraten 103.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 600ml 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 aardappels** in blokjes.



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.



3. Ingrediënten bakken

Verhit intussen 1el olie in een grote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** 2-3min. Halveer de **paprika's**, verwijder de kern en snijd de **paprika's** 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 aardappels**, **knoflook** en **berbere spice mix** toe en roerbak 30sec.



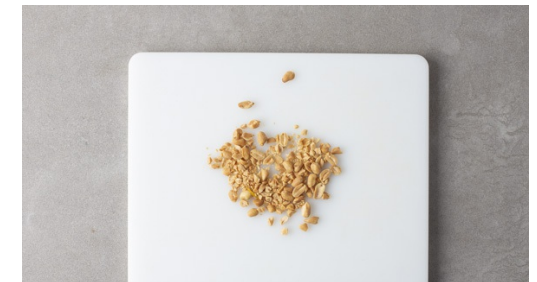
4. Stoof koken

Voeg de **tomatenblokjes** en **paprika** aan de kookpan toe. Verkruiemel de **bouillonblokjes** erboven en roer door zodat ze oplossen. 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.



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. 1-2tl suiker. Voeg evt. water toe indien de **stoof** te dik is.



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**.