

ZOETE AARDAPPEL STOOF

MET KNOLSELDERIJ EN BOERENKOOL

INSPIRATIERECEPT VOOR 4 PORTIES

Bereidingstijd

1 uur

Onze groenten

2 middelgrote uien

Ca. 500 g zoete aardappel

Ca. 400 g knolselderij

Ca. 200 g boerenkool

Extra ingrediënten

2 el olie

2 tenen knoflook

4 el ketchup

2 el pindakaas

1 el oregano

1 el paprikapoeder

2 tl gemalen komijn

2 tl gemalen koriander

Peper, zout, chilivlokken naar smaak

Optioneel

Kikkererwten of vegan spekjes

Bereiding

1. Pel en hak de ui en knoflook fijn.
2. Schil de zoete aardappelen en knolselderij en snijd in blokjes.
3. Was de boerenkool, ris of snijd de nerf er uit en snijd fijn.
4. Verhit de olie in een grote hapjespan of wok. Fruit de ui op middelhoog vuur in een paar minuten glazig.
5. Voeg de knoflook toe en fruit nog 1 minuut.
6. Voeg de zoete aardappel en knolselderij toe en bak nog enkele minuten.
7. Voeg de ketchup, pindakaas en kruiden toe en roer goed door zodat alle groenten bedekt zijn met deze saus.
8. Voeg peper, zout, evt. chilivlokken en 350 ml water toe, roer door en breng aan de kook.
9. Zodra het mengsel kookt, voeg de boerenkool toe en stoof het geheel 15 minuten met de deksel op de pan. Roer af en toe door. Wordt het mengsel te droog, voeg dan een klein beetje water toe.
10. Kies je voor kikkererwten of gebakken spekjes, roer deze er dan ook doorheen en verwarm nog 2 minuten.
11. Proef, breng op smaak met peper en zout en serveer. Geniet er van!

Heb je een keukenmachine? Ook daarin kan de boerenkool heel makkelijk fijn gesneden worden, zelfs inclusief nerf. Zo verkort je de bereidingstijd en hoef je nog minder te verspillen.

NO SHIT.

