

GROENTESTOOF

MET KRUIDNOOTJES

INSPIRATIERECEPT VOOR 4 PORTIES

Bereidingstijd

45 minuten

Onze groenten

2 middelgrote uien
Ca. 600 g aardappelen
Ca. 400 g pastinaak
Ca. 800 g pompoen

Extra ingrediënten

Olie
70 g tomatenpuree
½ l groentebouillon
20 Amsterdamse uitjes
50 g kruidnoten
75 g hazelnoten, geroosterd
Peper, zout
Chilivlokken (evt.)

Optioneel

200-300 g (gerookte) tofu, in blokjes

Bereiding

1. Pel de ui en snijd in grove stukken.
2. Boen de aardappelen goed schoon en snijd in blokjes.
3. Halveer de pompoen en verwijder de zaden. Schil en snijd in blokjes.
4. Schil de pastinaak en snijd in blokjes.
5. Verhit een scheut olie in een pan (liefst met dikke bodem) en fruit in enkele minuten de ui glazig.
6. Voeg de pastinaak en pompoen toe en bak kort aan.
7. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed tot alles lekker bruin is.
8. Giet de bouillon er bij, voeg de aardappelen toe en laat ongeveer 20 minuten pruttelen tot de groenten zo goed als gaar zijn.
9. Roer de kruidnoten samen met de Amsterdam uitjes en evt. tofu door de stoofpot. Voeg ook wat vocht van de uitjes toe, dat geeft een lekker frisse smaak. Laat vervolgens nog enkele minuten koken. Door het zetmeel uit de kruidnoten zal de stoofpot wat dikker worden.
10. Breng op smaak met peper, zout en eventueel chilivlokken, als je de zoete smaak te overheersend vindt. Zo krijgt de zoetheid een pittig bijmaakje.
11. Serveer met de geroosterde hazelnoten en geniet van deze makkelijke eenpansmaaltijd!

Er kan gevarieerd worden met de groenten in deze stoofpot.

Experimenteer vooral met wat je lekker vindt. Van knolselderij en peen tot champignons en paprika...

Nog eens maken nadat Sinterklaas uit het land vertrokken is? Vervang de kruidnoten door speculaas. De meeste kruidnoten en speculaas zijn standaard vegan, tenzij je echte bakkersspeculaas met roomboter koopt.

NO SHIT.