



Groenten- met pinda stoofschotel uit Zimbabwe

Hier komt het recept van een groenten rijke pindastoofschotel. Het is gemakkelijk te maken en erg bijzonder van smaak. Het is, van oorsprong, een recept uit Zimbabwe.

Het is gemakkelijk en snel te maken en smaakt prima !

Je hebt nodig voor 3 a 4 personen :

- 4 eetlepels plantaardige olie
- 1 duimpje gember, in kleine stukjes gesneden
- 1 theelepel gemalen koriander (+ evt wat verse koriander om erover te strooien)
- Sap van 1 kleine limoen
- 400 gram gerookte tofu, in stukjes
- 2 fijngesneden uien
- 2 eetlepels tomaten puree
- 4 fijngesneden tomaten, ontveld
- 1 fijngesneden rood pepertje (of een schepje sambal)
- 1 kilo gemengde en in stukjes gesneden groenten, zoals wortel, zoete aardappel, pompoen, kool, stukjes boontjes, knolraap, bloemkool of wat je maar hebt
- 700 ml hete groenten bouillon (ik doe er óók een paar extra draadjes saffraan door)
- Zout en peper uit de molen
- 130 gram pindakaas, met of zonder stukjes
- Gekookte rijst voor erbij.

Bereiden :

1. Verhit een stevige pan, doe daar de olie, de gember, de tofu en de uien in.
2. Bak het geheel op hoog vuur tot de tofu stukjes een beetje bruin gaan kleuren.
3. Draai het vuur lager en laat het 6 a 7 minuten pruttelen.
4. Maak de groenten bouillon en voeg evt de saffraan erbij.
5. Doe nu de groenten én de bouillon erbij, in de pan
6. Met de tomaten puree, de gehakte tomaten, de peper en de koriander poeder in de pan.
7. Laat het geheel ca 30 minuten pruttelen.
8. Kook de rijst ondertussen
9. Haal de gare groenten met een zeef uit de pan. Doe ze zolang in een kom.
10. Ondertussen maak je de pindasaus, in de waterige saus van de groenten.
11. Dat doe je door de pindakaas voorzichtig in de pan te scheppen en te roeren tot het een dunne saus is geworden.
12. Peper en zout en de limoensap erover doen
13. En doe dan de gare groenten er weer bij.
14. Goed roeren. Verse koriander erover strooien en,...
15. Klaar !
16. Gekookte rijst erbij doen,..

Eet smakelijk met deze Afrikaanse Pindastoofschotel !