



Mediterrane groentestoofpot

2 PERSONEN

🕒 25 + 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥗 2 el olijfolie
- 🥗 1 ui (in parten)
- 🥗 1 teentje knoflook
- 🥗 125 g winterwortels (geschild, in plakjes)
- 🥗 ½ rode paprika (in blokjes, zonder zaadjes)
- 🥗 125 g pompoen (geschild, in stukjes) of
- 🥗 125 g courgettes (in stukjes)
- 🥗 5 el kruidenbouillon
- 🥗 50 g rozijnen
- 🥗 ½ tl kaneelpoeder
- 🥗 ½ tl gemberpoeder (djahé)
- 🥗 200 g kikkererwten (uitgelekt, blik)

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie.
2. Fruit hierin de ui en knoflook.
3. Schep de overige groenten erdoor en bak ze even mee.
4. Voeg de kruidenbouillon, rozijnen, kaneelpoeder, gemberpoeder, zout en peper toe en stoof afgedekt 20 minuten.
5. Schep de kikkererwten erdoor en warm ze even mee.

TIP: Serveer deze groentenstoofpot met grof bruinbrood.

TIP: In plaats van kikkererwten zijn witte bonen ook heel lekker.

BRON: boodschappen.nl

