



Aubergine stoof met zoete aardappel

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 15 + 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍷 1 el milde olijfolie
- 🍷 ½ grote ui, fijngesnipperd
- 🍷 1½ teen knoflook
- 🍷 1 cm gember, vers
- 🍷 ½ tl komijnpoeder
- 🍷 ½ tl kaneel
- 🍷 ¼ tl nootmuskaat
- 🍷 ½ tl gerookt paprikapoeder
- 🍷 ½ grote aubergine, in blokjes
- 🍷 250 g zoete aardappel, geschild, in blokjes
- 🍷 200 g tomatenblokjes, uit blik
- 🍷 135 g kikkererwten, uit blik
- 🍷 1 Medjool dadel, in kleine stukjes
- 🍷 100 ml groentebouillon
- 🍷 peper en zout, naar smaak
- 🍷 klein handje peterselie, vers
- 🍷 klein handje amandelen, geroosterd
- 🍷 citroensap naar smaak, optioneel

voor erbij

- 🍷 couscous, rijst, naan of flatbread

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie in een grote braadpan of stoofpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ui toe en fruit 2-3 minuten tot deze zacht en licht goudbruin is.
3. Voeg daarna de knoflook en gember toe en bak 1 minuut mee.
4. Voeg de komijnpoeder, kaneel, nootmuskaat en gerookt paprikapoeder toe.
5. Roer goed door zodat de specerijen kort meebakken en hun geur vrijgeven.
6. Doe de aubergine- en zoete aardappelblokjes in de pan.
7. Roer goed door zodat ze bedekt zijn met de specerijen en olie.
8. Voeg de tomatenblokjes, kikkererwten, stukjes dadel en groentebouillon toe.
9. Breng op smaak met zout en peper.
10. Breng het geheel zachtjes aan de kook.
11. Zet het vuur laag en laat het 30-35 minuten stoven, tot de groenten zacht zijn en de saus dik.
12. Roer tussendoor een paar keer goed door.
13. Roer de fijngehakte peterselie erdoor.
14. Proef en breng eventueel extra op smaak met zout, peper of een beetje citroensap voor een frisse smaak.
15. Serveer de stoof daarna meteen warm met couscous, rijst, naan of flatbread.
16. Garneer eventueel met extra kruiden en amandelen.

TIP: Deze aubergine stoof is lekker met:

Je kunt deze stoof goed combineren met couscous of bulgur en wat citroenrasp voor wat frisheid. Ook flatbread is lekker om in de saus te dippen, net als een simpele salade van komkommer en tomaat erbij. Wil je er een iets vollere maaltijd van maken, dan is zilvervliesrijst een goede optie. En heb je nog aubergine over? Maak dan een lekkere aubergine salade.

Deze stoof blijft 2 tot 3 dagen goed in de koelkast en wordt dan vaak nog lekkerder. Je kunt ook een portie invriezen, handig voor drukke dagen.

BRON: leukerecepten.nl

