

MAROKKAANSE STOFPOT MET RAAPJES WORTEL EN PAPRIKA:

1 ui, fijngesnipperd
4 wortels, in blokjes
3 raapjes, in blokjes
3 paprika's, in grote stukken
3 tenen look, fijngesneden
2 el tomatenpasta
1 koffielepel komijn
1 koffielepel korianderpoeder
0.5 koffielepel curcuma
0.5 koffielepel kaneel
0.5 koffielepel chili
1.5 koffielepel zout (of wat bouillon)
0.5 koffielepel zwarte peper
1 bokaaltje kikkererwten

Giet bokaaltje kikkererwten af en spoel de kikkererwten (ik houd het vocht bij voor een lekkere looksaus)

Stoof de ui, en voeg als die glazig is, de look toe. Bak de look even mee. Voeg de kruiden toe en roer onder de ui. Voeg de groenten toe en water (de groenten net niet helemaal onder). Meng tomatenpasta en zout of bouillon onder de saus.

Deksel op de pot en rustig laten stoven tot alles gaar is. Op het einde roer je de kikkererwten onder de stoofpot. Groene olijven of abrikozen kunnen ook.

Je kan ook de kruidenmengeling Ras el hanout gebruiken.

Thaise stoofpot met paprika, zoete aardappel, wortel en Chinese kool

1 ui, fijngesnipperd
2 tenen look, fijngesnipperd
Rode currypasta, naar smaak
Sap van 1 limoen
Scheut sojasaus
1 el geraspte gember
Blikje kokosmelk
250 ml bouillon

Stoof de ui, als de ui gaar is, voeg je look en gember toe en bak mee. Blus met het limoensap en voeg sojasaus toe. Voeg kokosmelk, bouillon en rode currypasta toe en breng verder op smaak (extra bouillon, currypasta of beetje extra sojasaus).

Voeg daarna de groenten in blokjes toe en laat ze gaar koken in de saus. Zachte groenten zoals Chinese kool voeg je later toe.

Met deze saus als basis, kan je van heel wat groenten een curry maken (pompoe, broccoli, bloemkool, ..)