

Stoofpotje van pompoen en kikkererwten

Ingrediënten

1 pompoen
2 teentjes knoflook
2 rode uien
1 theelepel paprikapoeder
1 blik tomatenblokjes (400 gram)
400 milliliter groentebouillon
1 sneetje bruin brood
1 blikje kikkererwten
peper en zout
1 kilo aardappelen
150 milliliter melk

Bereiding

Kook de aardappelen in ruim water gaar. Giet daarna af en stamp met de melk tot een mooie puree.

Schil ondertussen de pompoen, verwijder de zaden en snij in stukken. Hak de knoflook fijn en snipper de ui. Spoel ondertussen ook de kikkererwten goed af. Snijd het sneetje brood in kleine blokjes.

Fruit de knoflook samen met de ui in een beetje olie in een stoofpan. Voeg vervolgens de paprikapoeder toe en laat even kort meebakken zodat de geur goed vrij komt. Voeg de pompoen toe en schep het mengsel circa 1 minuut op hoog vuur om. Breng op smaak met peper en zout en voeg zowel de tomatenblokjes als de groentebouillon toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het gerecht 20 minuten op laag vuur met de deksel op de pan zachtjes stoven. Voeg na 15 minuten stoven de kikkererwten en het brood toe. Laat meestoven tot het brood uit elkaar valt.

Breng het gerecht tot slot desgewenst nogmaals op smaak met peper en zout. Serveer met de aardappelpuree.

Eet smakelijk

Onze *inspiratie*: www.ohmyfoodness.nl
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos

Biologische
Boerderijwinkel