MAROKKAANSE GROENTESTOOF MET KIKKERERWTEN

Wat heb je nodig voor 2 personen?

200 gram pompoen
1 klein blikje kikkererwten
½ courgette
½ aubergine
200 gram roma tomaatjes
1 rode ui
2 tenen knoflook
1 eetlepel Ras el Hanout
1 eetlepel olijfolie

Zo maak je het

1. Snipper de ui en pers de knoflook en fruit deze aan in een beetje olie en voeg de ras el Hanout kruiden toe.
2. Snijd de pompoen, courgette, aubergine en tomaat in stukken en voeg deze toe aan de pan (met deksel) en stoof het geheel 20 minuten op laag vuur. Schep om de 5 minuten de groente om.

3. Spoel de kikkeren goed af en laat ze uitlekken. Voeg de kikkererwten toe aan de stoofpot en laat het geheel nog 10 minuten staan. Schep het na 5 minuten even om.

Eet smakelijk!

Tip: Serveer eventueel met couscous of bulgur en wat geitenkaas. In plaats van de Ras el Hanout kan je ook Baharat kruiden of gemalen komijn, paprikapoeder, cayennepeper en kaneel gebruiken.

Voedingswaarde per persoon

Energie	232 kcal
Eiwit	9,3 gram
Koolhydraten	29,4 gram
Vet	6,7 gram
Vezels	11,3 gram
Zout	0,3 gram