



Kikkererwtenstoof met spinazie en komijn

Een geurige stoof van kikkererwten en verse spinazie met komijn en gerookte paprika. Voedzaam, eiwitrijk en klaar in minder dan een halfuur.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	25'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

500 gr kikkererwten (uit blik, uitgelekt en afgespoeld)
300 gr verse spinazie
400 gr tomatenblokjes (uit blik)
1 ui
2 teentjes look
1 kl gemalen komijn

1 kl gerookt paprikapoeder
3 el olijfolie
150 ml groentebouillon
peper en zout

Bereidingswijze

1. Snipper de ui fijn en pel en hak de look.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur en fruit de ui en look gedurende 3 tot 4 minuten tot ze glazig zijn.
3. Voeg de komijn en het gerookt paprikapoeder toe en bak nog 1 minuut mee tot de specerijen geuren.
4. Schep de uitgelekte kikkererwten en de tomatenblokjes erbij en giet de groentebouillon erover.
5. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes pruttelen tot de saus licht indikt.
6. Roer de spinazie in twee of drie keer door de stoof en laat telkens slinken voor je meer toevoegt.
7. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Tip

Voeg een scheutje citroensap toe net voor het serveren voor een frisse noot. Wie het wat pittiger wil, kan een snuifje chilivlokken meebakken met de specerijen.

Lekker met

Serveer met gestoomde rijst of knapperig brood.

Dranktip

Een frisse, droge rosé of een glas koude muntthee past goed bij de kruidige smaken van dit gerecht.