



Egusi Soup (Nigeriaanse pompoenpitstoof)

Stevige Nigeriaanse stoofsoep gebonden met gemalen pompoenpitten (egusi) en boordevol spinazie en vlees. Rijk aan eiwit en vol van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	5	Soep

Ingrediënten

150 g gemalen egusi (pompoenpitten, of gemalen witte pompoenpitten)
400 g runds- of kippenstukken
300 g verse spinazie, grof gesneden
2 uien, fijn gesnipperd
2 eetlepels tomatenpuree
1 rode peper (naar smaak)

3 eetlepels palmolie (of gewone olie)
750 ml bouillon
2 teentjes look, geperst
zout naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Kook de vleesstukken in de bouillon met de helft van de ui in 25 minuten gaar. Houd het vlees en de bouillon apart.
- 2.** Verhit de palmolie in een ruime pan en fruit de rest van de ui met de look 5 minuten.
- 3.** Roer de tomatenpuree en de fijngesneden rode peper erdoor en bak 2 minuten.
- 4.** Meng de gemalen egusi met een scheutje bouillon tot een dikke pasta en schep die in de pan. Bak 3 minuten mee tot de olie eromheen opkomt.
- 5.** Giet de rest van de bouillon erbij, voeg het vlees toe en laat 15 minuten zachtjes koken tot de soep bindt.
- 6.** Roer de spinazie erdoor en laat nog 5 minuten meegaren.
- 7.** Kruid bij met zout en dien warm op.

Dranktip

Zero Sugar Rode Wijn (Pure the Winery) Soepele, droge rode wijn (barbera & merlot) met een aroma van kersen en rood fruit. 0 g suiker per glas. Pure the Winery is gespecialiseerd in suikervrije wijnen, perfect voor een diabetesdieet. Bekijk deze wijn bij Pure the Winery