

Ingrediënten voor 4 personen

1 el olijfolie 1 ui (gehakt) 2 a 3 teentjes knoflook (geperst) 1 rode paprika 2 grote tomaten 1 el paprikapoeder 2 el peterselie (eventueel gedroogde) 2 tl oregano 1 el komijn snuifje zwarte peper zout & peper 1 kop gedroogde nierboon 4 koppen pompoen (in stukjes) 4 koppen water 1 kop mais (of twee maiskolven)

Tijd: 20-30 min.

Soort_gerecht: Vegetarisch

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Pompoen, mais en bonen stamppot

Vegetarisch gerecht;

Vorbereiding

Laat de nierbonen een nacht weken. Kook ze de volgende dag gaar.

Bereidingswijze

Voeg er geelwortelpoeder aan toe. Indien je verse mais verkiest, kook of stoom de maiskolven tot de korrels zacht zijn. Verhit de olie in een grote pot. Voeg de ajuin, de look en de paprika toe. Laat 5 minuutjes bakken, al roerend. Voeg vervolgens de tomaten, het paprikapoeder, de peterselie, oregano, komijn, peper en zout toe en laat even koken, blijf roeren. Dan mogen de pompoenstukjes en het water erbij, laat sudderen tot de pompoen zacht is. Meng hier ten slotte de nierbonen en de maiskorrels onder. Plet de stukjes pompoen plat tegen de binnenwand en meng alles goed.

Serveertips

Serveer de stamppot met quinoa of bruine rijst