

Marokkaans gekruide linzen- en kikkererwtstoofpot met geroosterde groenten

Een vezelrijke, plantaardige stoofpot die rode linzen en kikkererwten combineert met aromatische kruiden—perfect voor een stabiele bloedsuikerspiegel en langdurig verzadigd gevoel.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 90 min

Totaal: 110 min

Porties: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingrediënten

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes pompoen, geschild, ontpit en in blokjes gesneden

cut into 1/2-inch pieces grote wortels, geschild en in plakjes gesneden

grote uien, gehakt

teentjes knoflook, fijngehakt

4 cups natriumarme groentebouillon

about 1 cup rode linzen, gespoeld

tomatenpuree zonder zout

verse gember, geschild en fijngehakt

logifoodcoach.com/recipes/marokkaans-gekruidelinzen-en-kikkererwtstoofpot-met-geroost

gemalen komijn

gemalen kurkuma

saffraandrazen

versgemalen zwarte peper

about 1/4 cup vers citroensap

one 16-ounce can kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

about 1/2 cup geroosterde ongezoeten pinda's, gehakt

about 1/2 cup verse koriander, gehakt

Instructies

Step 1

Verwarm een grote braadpan of pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de gehakte uien, pompoenblokkjes en wortelplakjes toe. Bak voorzichtig 12-15 minuten, af en toe roerend, tot de uien doorschijnend worden en goudbruine randjes beginnen te krijgen. Voeg de fijngehakte knoflook toe tijdens de laatste 2 minuten van het bakken.

Step 2

Giet de groentebouillon erbij en gebruik een houten lepel om gekarameliseerde groentestukjes van de bodem van de pan los te maken—deze voegen diepte van smaak toe. Breng het mengsel aan de kook op laag vuur.

Step 3

Roer de gespoelde rode linzen, tomatenpuree, fijngehakte gember, komijn, kurkuma, saffraan en zwarte peper erdoor. Meng grondig om ervoor te zorgen dat de tomatenpuree en kruiden gelijkmatig door de vloeistof zijn verdeeld.

Step 4

Dek de pan af met een deksel en verlaag het vuur. Laat 75-90 minuten zachtjes sudderen, elke 20 minuten roerend, tot de linzen volledig zijn uiteengevallen en de pompoen zacht is met een vork. **De stoofpot moet een dikke, stevige consistentie hebben. Als het te dik wordt,** voeg dan water of extra bouillon toe in porties van 1/4 kop.

Step 5

Voeg de uitgelekte kikkererwten en vers citroensap toe aan de pan. Roer goed en kook zonder deksel nog 5 minuten om de kikkererwten door te warmen en het citroensap alle smaken te laten verhelderen.

Step 6

Proef en pas de kruiding aan indien nodig. De stoofpot moet een uitgebalanceerd smaakprofiel hebben met warmte van de kruiden, frisheid van de citroen en natuurlijke zoetheid van de groenten.

Step 7

Schep de stoofpot in kommen en garneer elke portie royaal met gehakte geroosterde pinda's en verse koriander. De pinda's voegen gezonde vetten en bevredigende knapperigheid toe, terwijl de koriander een frisse, kruidachtige afsluiting geeft.

Step 8

Serveer direct terwijl het heet is. Voor optimale bloedsuikercontrole kun je overwegen om een kleine salade van bladgroenten te eten vóór de stoofpot, en combineer met extra niet-zetmeelrijke groenten indien gewenst. Bewaar restjes in luchtdichte containers in de koelkast tot 5 dagen, of vries in tot 3 maanden.