



Gestoomde pompoen met paprika en kidneybonen

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 paprika's
- 3 el olie
- 400 gr pompoen
- 3 el mexicaanse bonenkruiden
- 400 gr cherrytomaten
- 320 gr rode kidneybonen in blik
- 250 ml water
- 15 gr platte peterselie
- 200 gr volle griekse yoghurt
- peper en eventueel wat zout

Dit heb je verder nodig

- bakpan met deksel
- snijplank en mes
- grote houten lepel
- zeef/vergiet

Sarah Norris, Stijn Hinke en Eva van Oosten, *Puur Sanh*

Tip: Je kunt er ook een ovenschotel van maken. Daarvoor moet je dit veranderen: Vervang de verse tomaatjes door tomaten in blik. Voeg wat extra maïs uit blik toe. Strooi er geraspte kaas over. Zet het gerecht 40 minuten in de oven op 180 graden.

Zo maak je het klaar

1. Was en snij de paprika's in kleine blokjes.
2. Was en snij de pompoen met of zonder schil in blokjes
3. Doe de olie in de bakpan en verwarm de olie op middelhoog vuur.
4. Doe de paprika's, pompoen en bonenkruiden in de pan, bak alles 5 minuten.
5. Was en halveer de tomaten.
6. Laat de kidneybonen uitlekken in de vergiet.
7. Voeg nu ook de bonen, tomaten en water toe in de pan.
8. Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 20 minuten pruttelen. Roer af en toe in de pan.
9. Haal na 20 minuten de deksel van de pan.
10. Doe de peterselie erbij en breng verder op smaak met peper en eventueel zout.
11. Zet de frisse yoghurt op tafel.
12. Klaar. Eet smakelijk!

Heeft de winkel geen pompoen? Gebruik dan wortels.



Tip: kook er wat zilvervliesrijst bij