

Pompoen-paprika stoof

Ingrediënten:

- 250 gram pompoen
- 300 gram tomatenblokjes
- 200 gram kikkererwten
- 3 geroosterde paprika's
- 1 klein laurierblaadje
- 1 theelepel appelstroop
- Halve citroen
- ½ theelepel karwijzaad
- Teentje knoflook

Bereidingswijze:

Snijd de pompoen in parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil eraf. Snijd de parten in stukjes van 2 cm. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het karwijzaad 3 min. Laat dit daarna afkoelen op bijv. een bord. Snijd ondertussen de pompoen in blokjes en de paprika in stukjes. Snijd ook de knoflook fijn. Doe nu olie in een hapjespan en fruit de knoflook één min. aan. Voeg daarna de pompoen, de paprika, de kikkererwten, de tomatenblokjes, de stroop, het laurierblad, het karwijzaad en 1,5 eetlepel citroensap toe. Breng dit op smaak met peper en zout. Breng dit aan de kook en draai dan het vuur laag en stoof het mengsel met een deksel schuin op de pan in 25 min. gaar. Af en toe omscheppen.

Haal nu de pan van het vuur, verwijder de laurier en roer de helft van de citroenrasp erdoor. De andere helft ter garnering er bovenop.

Eet smakelijk!