

Aubergine stoofpotje met quinoa

Ingrediënten voor 2 á 3 personen:

1 aubergine
1 courgette
8 kastanjechampignons
2 tomaten
1 ui
2 teentjes knoflook
1 klein blikje tomatenpuree
150 ml kokosmelk
1 Eetlepel Afrikaanse kruidenmix
(of een snufje elk van onderstaande kruiden:
Koriander
Komijnzaad
Kurkuma
Kaneel
Gemberpoeder
Nootmuskaat
Kardemom
Kruidnagel
Kaneel)
Verse korianderblaadjes
Peper en zout
Kokosolie



Bereidingswijze:

Fruit de ui en de knoflook in een beetje kokosolie. Doe er de in stukjes gesneden aubergine en courgette bij. Bak kort aan en doe er dan de champignons bij. Bak kort mee en voeg de tomatenpuree, kokosmelk en de in stukjes gesneden tomaten aan toe. Bestrooi met de kruidenmix en laat ongeveer 20 minuten stoven op een laag pitje in een afgesloten pan.

Kook ondertussen de quinoa gaar volgens de verpakking.

Breng de aubergineschotel eventueel op smaak met zout en voeg er wat verse koriander aan toe.

Dien op en eet lekker!



Bewust in Balans

www.bewustinbalansmetbaukje.nl