

KONTOMIRE FOROWE

Spinaziesaus met groenten (vegetarisch)

2 - 3 personen

Ingrediënten:

500 gram spinazie vers of diepvries (uit laten lekken)
of snijbiet: snijbiet schoonmaken en 10 minuten koken en uit laten lekken
400 gram gepelde tomaten
1 klein blik tomatenpuree (68 gram)
2 grote uien
150 gram champignons
150 gram maïskorrels
150 gram bloemkool
100 gram wortels
100 gram pompoen
2 kleine aardappelen
1-2 theelepels sambal (cayenne pepers)
palmolie

Bereidingswijze:

1. Palmolie in de pan verhitten.
2. Uien snipperen en bakken in olie.
3. Tomaten en pepers fijnmaken en aan de uien toevoegen, 5 minuten laten bakken.
4. Spinazie (snijbiet) fijnmaken en aan het tomaten-uienmengsel toevoegen en 10 minuten laten koken.
5. Snijd de groenten in stukjes en doe alles, behalve de bloemkool en champignons, in de saus. Zout naar smaak toevoegen. Laat dit een kwartier zachtjes pruttelen.
6. Voeg de champignons en bloemkool toe en daarna 15-20 minuten laten sudderen. Warm serveren.

Dit gerecht is heel smakelijk bij:
rijst en vleesgerechten