



Egusi Soup (Nigeriaanse pompoenpitstoof)

Stevige Nigeriaanse stoofsoep gebonden met gemalen pompoenpitten (egusi) en boordevol spinazie en vlees. Rijk aan eiwit en vol van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	5	Soep

Ingrediënten

- 150 g gemalen egusi (pompoenpitten, of gemalen witte pompoenpitten)
- 400 g runds- of kippenstukken
- 300 g verse spinazie, grof gesneden
- 2 uien, fijn gesnipperd
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 rode peper (naar smaak)

3 eetlepels palmolie (of gewone olie)

750 ml bouillon

2 teentjes look, geperst

zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Kook de vleesstukken in de bouillon met de helft van de ui in 25 minuten gaar. Houd het vlees en de bouillon apart.
2. Verhit de palmolie in een ruime pan en fruit de rest van de ui met de look 5 minuten.
3. Roer de tomatenpuree en de fijngesneden rode peper erdoor en bak 2 minuten.
4. Meng de gemalen egusi met een scheutje bouillon tot een dikke pasta en schep die in de pan. Bak 3 minuten mee tot de olie eromheen opkomt.
5. Giet de rest van de bouillon erbij, voeg het vlees toe en laat 15 minuten zachtjes koken tot de soep bindt.
6. Roer de spinazie erdoor en laat nog 5 minuten meegaren.
7. Kruid bij met zout en dien warm op.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)