



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | Foto: Jackie Boromeo | ©Chantal Voets

# Indische pompoen-stoofschotel

## Ingrediënten

- een kleine pompoen (600 g)
- 300 g pastinaak
- 2 kopjes basmati rijst
- een ui
- een rode paprika
- rode palmolie extra vierge Amanprana
- 100 g gedroogde abrikozen
- 2 teentjes knoflook
- 100 g Cashewnoten
- 2 theelepels groentebouillon
- 1 theelepel gedroogde koriander, komijn, curry en kaneel
- ½ theelepel cayennepeper
- blikje kokosmelk (400 g )
- 150 ml water
- bosjel verse koriander
- citroensap
- kokosmeel (Amanprana)

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

10 minuten

### Bereidingstijd:

30 minuten

### Totale bereiding:

40 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van indische pompoen-stoofschotel

## Bereiding

Kook de basmati rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij de ui, knoflook en gember heel fijn en fruit ze in de rode palm olie (drie minuutjes). Voeg de in stukjes gesneden pompoen, paprika en pastinaak toe en roerbak het geheel eventjes. Bestrooi met koriander, komijn, cayennepeper, kerrie en kaneelpoeder en roerbak even.

Voeg de kokosmelk, het water en de bouillonpoeder toe en breng aan de kook. Laat het geheel 15 min op matig vuur koken. Voeg tegen het eind van de kooktijd beetje bij beetje het kokosmeel toe tot de gewenste consistentie bereikt is.

Breng op smaak met wat citroensap.

Haal van het vuur en bestrooi met de verse koriander.

## Speciale wensen

---

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Glutenvrij](#)
- [Veganistisch](#)