



Γλυκοπατάτες & ρεβύθια με σάλτσα φιστικοβούτουρου (African peanut stew)

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40-45 λεπτά

Φυλάσσουμε τις γλυκοπατάτες καλυμμένες για 2 μέρες, στο ψυγείο.

Υλικά:

- 1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 2 κ.σ. τοματοπελτέ
- 1 κ.γλ. σκόνη τζίντζερ
- 1 κ.γλ. κύμινο
- 1 κ.γλ. ξερός κόλιανδρος
- ½ κ.γλ. [all spice](#) ή ½ κ.γλ. κανέλα & ¼ κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- 1 μεσαία γλυκοπατάτα, κομμένη σε μεσαίους κύβους
- 250 γρ. βρασμένα ρεβύθια (περίπου 150 γρ. ξερά)
- 500 ml ζωμός λαχανικών ή νερό, καυτό
- 500 γρ. τριμμένες ντομάτες
- [125 γρ. Φιστικοβούτυρο WILD SOULS](#)**
- 400 γρ. σέσκουλα ή σπανάκι χοντροκομμένα
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για το σερβίρισμα:

- φιστίκια πίνατς, χοντροσπασμένα
- 1 λάιμ ή λεμόνι, κομμένο σε τέταρτα
- φρέσκο κόλιανδρο, μόνο τα φύλλα
- βρασμένο ρύζι

Εκτέλεση :

- 1) Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, μόλις κάψει ρίχνουμε τα κρεμμύδια και σοτάrouμε για 10-12 λεπτά.
- 2) Ρίχνουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ και τα μπαχαρικά και σοτάrouμε για ακόμη 1-2 λεπτά. Ρίχνουμε τη γλυκοπατάτα, τα ρεβύθια και σοτάrouμε για 2 ακόμη λεπτά.



- 3) Περιχύνουμε με τον ζωμό, τις τριμμένες ντομάτες και το [Φιστικοβούτυρο WILD SOULS](#) και αφήνουμε να πάρει βράση και να μαγειρευτεί για 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι γλυκοπατάτες και να τρυπιούνται εύκολα με ένα πιρούνι. Προσθέτουμε τα σέσκουλα ή το σπανάκι και λιώνουμε μερικές γλυκοπατάτες με το πιρούνι. Μαγειρεύουμε για 15 ακόμα λεπτά.
- 4) Σερβίρουμε με ρύζι, λίγο χυμό λάιμ, φύλλα κόλιανδρου και φιστίκια πίνατς.