



Marokkaanse auberginestoof

met gemengde bonen, olijven en bulgur



ca. 25min



2 personen

Zin in een uitstapje naar de Marokkaanse keuken? Dan zit je met deze goed gekruide stoof met gebakken aubergines en gemengde bonen helemaal goed. De verwarmende specerijen, olijven en krokante gerookte amandelen brengen de smaak, en de luchtige in bouillon gekookte bulgur maakt dit uitstapje af. Perfect!

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blik cherrytomaten
- 150g bulgur ¹
- 10g groentebouillonpoeder
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje harissakruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

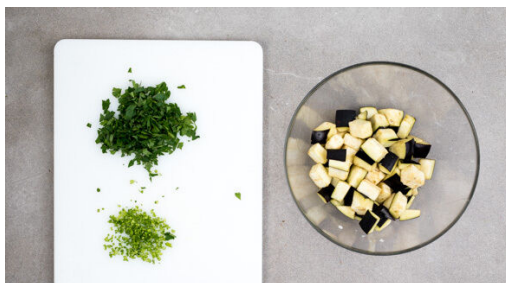
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

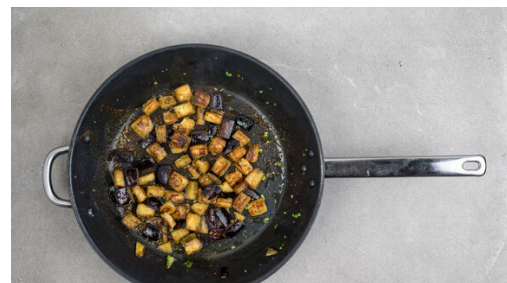
Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 36.3g, koolhydraten 93.0g, eiwit 25.9g



1. Groenten voorbereiden

Snijd de **aubergines** in ca. 1 cm grote blokjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.



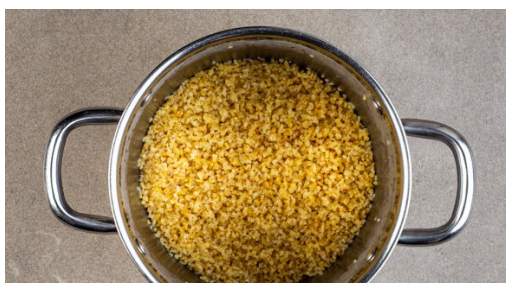
2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **aubergine** met een flinke snuf zout in 3-4min goudbruin. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Voeg de **peterseliesteeltjes** samen met de **ras el hanout** toe aan de **aubergine** en bak ca. 1min mee.



3. Stoof maken

Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook voor de **bulgur**. Voeg ca. **2/3e van de knoflook**, de **bonen** en de **cherrytomaten in blik** aan de groentepan toe. Vul het **blik** voor 2/3e met water en voeg het water toe aan de pan. Roer er ca. **2/3e van het bouillonpoeder** door en leg een deksel op de pan. Draai het vuur lager en laat 8-10min stoven.



4. Bulgur koken

Voeg de **bulgur** met de **rest van de knoflook** en de **rest van het bouillonpoeder** aan het kokende water toe. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat het 8-10min zachtjes koken tot het water is opgenomen en de **bulgur** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat nog ca. 5min afgedekt rusten.



5. Stoof afmaken

Hak de **gerookte amandelen** grof. Hak de **olijven** grof en voeg ze met 2tl suiker en 1el azijn toe aan de **stoof**. Roer door en laat ca. 1min meegaren.



6. Harissa-olie maken

Meng de **helft van de harissa of meer naar smaak** met 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper. Breng de **stoof** op smaak met zout en peper en evt. een snuf suiker. Schep de **bulgur** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **gerookte amandelen** en de **rest van de peterselie**, besprenkel met de **harissa-olie**.