



Marokkaanse auberginestoof

met olijven, gemengde bonen en couscous



ca. 25min



2 personen

Deze goed gekruide stoof met gemengde bonen transporteert je direct naar Marokko. De stukjes aubergine worden eerst stevig aangebakken en daarna langzaam boterzacht gestoofd. Het pittige komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, maar je verzacht 'm tot een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

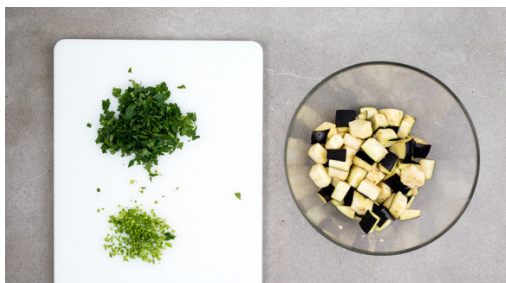
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

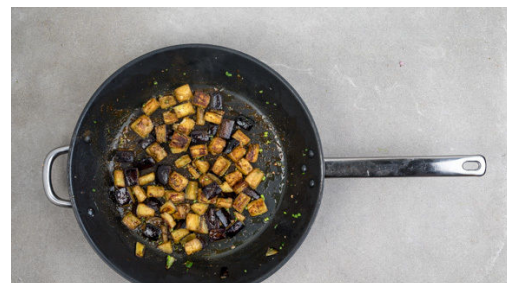
Voedingswaarde per portie

calorieën 886kcal, vet 41.7g, koolhydraten 106.0g, eiwit 24.5g



1. Groenten snijden

Snijd de **aubergines** in kleine blokjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el olijfolie op hoog vuur. Voeg de **aubergine** met een flinke snuf zout toe en roerbak in 3-4min goudbruin. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Voeg de **peterseliesteeltjes** en 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 **couscous**. 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 stoof 8-10min, tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous wellen

Voeg de **couscous** met de **rest van de knoflook** en het **bouillonpoeder** aan het kokende water toe. Neem de pan van vuur en dek af met een bord of deksel. Laat de **couscous** 8-10min wellen. Roer de gegaarde **couscous** los met een vork.



5. Stoof afmaken

Hak de **olijven** grof en voeg ze met 1el suiker en 1el azijn aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog ca. 1min. Hak de **amandelen** grof.



6. Harissadressing maken

Meng de **harissakruiden** met 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf zout en peper. Breng de **stoof** op smaak met zout, peper en evt. een snuf suiker. Schep de **couscous** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **peterselieblaadjes** en **amandelen** en besprenkel met de **harissadressing**.