

DINNERLY



Marokkaanse bonenstoof met aubergine en couscous



ca. 25min



2 personen

Meestal is Dinnerly heel bescheiden, maar hier moeten we onszelf toch even op de borst kloppen. Dit Marokkaanse gerecht is fantastisch! De aubergine bakken we stevig aan en dan stoven we 'm tot 'ie boterzacht is. De ras el hanout zorgt voor een achtbaan aan heerlijke smaken en de tomaatjes maken het geheel rijk en sappig. En vergeet de bonen niet! We zouden graag nog meer opscheppen, maar we krijgen er zo'n honger van...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 grote aubergine
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 2 zakjes ras el hanout
- 1 blik cherrytomaten
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 50g gerookte amandelen²
- 1 zakje zwarte olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- evt. boter

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- 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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 838kcal, vet 33.0g, koolhydraten 99.8g, eiwit 28.1g



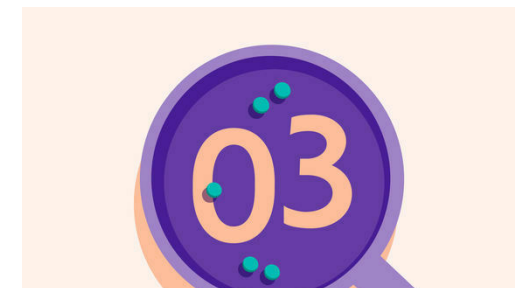
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Pel 1 teen knoflook en hak fijn.



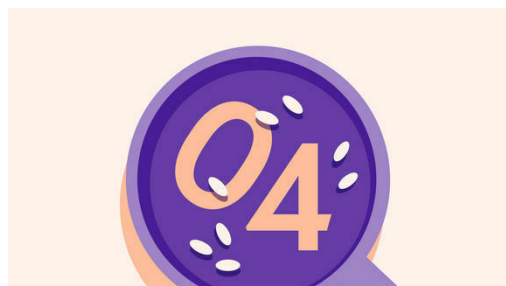
2. Aubergine bakken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **aubergine** toe met een flinke snuf zout en bak 3-4min tot de blokjes goudbruin zijn. Voeg de **kruidenmix** toe en bak ca. 1min mee.



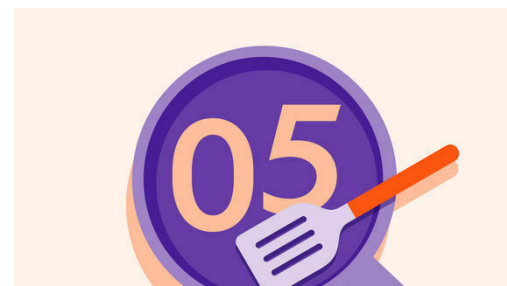
3. Stoof opzetten

Schep de **bonen**, de **cherrytomaten** en de knoflook door de **aubergine**. Vul het lege blik tot $\frac{2}{3}$ met water en roer dit door de pan. Breng de **bonenstoof** aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat 7-8min sudderen, tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous garen

Neem de pan met kokend water van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork, kruid met een snuf peper en roer voor wat romigheid evt. 1tl olijfolie of (plantaardige) boter erdoor.



5. Afmaken en serveren

Hak de **amandelen** grof. Snij de **olijven** grof en voeg ze met 2tl suiker en 1tl witte azijn toe aan de **bonenstoof**. Laat nog ca. 1min borrelen. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **bonenstoof** en **couscous** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **amandelen**.



6. Een peterselieparade

Dit gerecht is al bijna perfect, maar je kunt altijd variëren. Heb je bijvoorbeeld nog wat verse peterselie liggen? Die kun je mooi klein snijden en bij het serveren over de borden strooien. Peterselie gaat goed samen met deze smaken, en het ziet er ook best gezellig uit.