



Marokkaanse bonenstoof

met aubergine en knoflookcouscous



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 kruidige komt van de za'atar, een uitgesproken specerijenmelange. Je maakt er een geurige olie van die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

- 2 aubergines
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische couscous¹
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g gerookte amandelen¹⁵
- 1 zakje za'atar-kruident¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

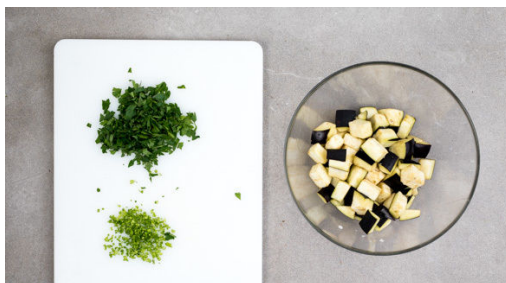
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

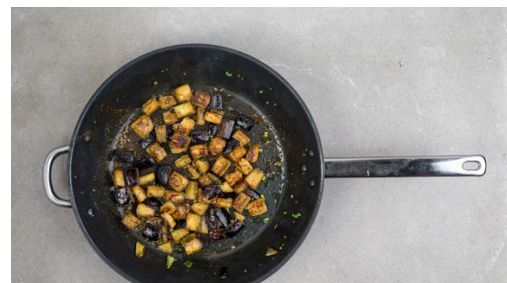
Voedingswaarde per portie

calorieën 933kcal, vet 45.5g, koolhydraten 98.5g, eiwit 26.3g



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 grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **aubergine** met een flinke snuf zout 3-4min tot de blokjes goudbruin zijn. Pel en snijd 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 1min mee.



3. Stoof maken

Breng in een kleine kookpan 300ml water aan de kook voor de **couscous**. Voeg ca. $\frac{2}{3}$ van de **knoflook**, de **bonen** en de **cherrytomaten** in blik aan de groentepan toe. Vul het blik voor $\frac{2}{3}$ met water en voeg het water toe aan de pan. Roer er ca. $\frac{2}{3}$ 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 garen

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 op smaak brengen

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



6. Dressing maken

Meng de **za'atar** met 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf peper en zout. Breng de **stoof** op smaak met peper en zout en evt. een snuf suiker. Schep de **couscous** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **amandelen** en de **rest van de peterselieblaadjes**, besprenkel met de **za'atardressing**.