



Marokkaanse auberginestoof

met boterbonen, 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 aubergine en boterbonen 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 biologische boterbonen
- 1 zakje ras el hanout
- 150g biologische bulgur ¹
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g gerookte amandelen ²
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

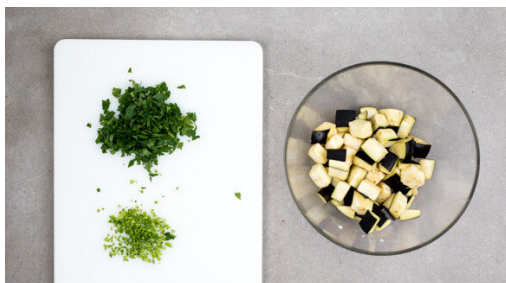
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

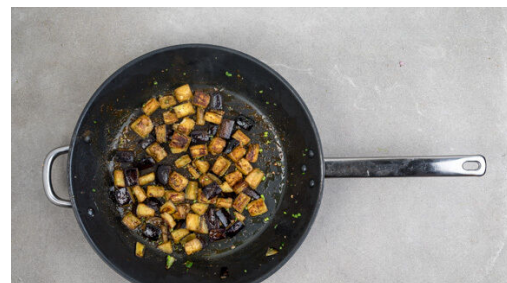
Voedingswaarde per portie

calorieën 856kcal, vet 35.5g, koolhydraten 98.5g, eiwit 26.6g



1. Groenten voorbereiden

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



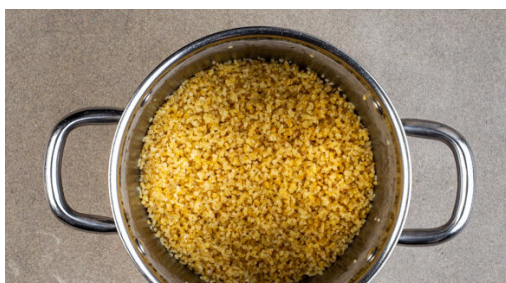
2. Aubergine bakken

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. $\frac{2}{3}$ 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 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. Kruidenolie maken

Meng de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix** 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 **kruidenolie**.