



Oosterse 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 pittige komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, dus je verzacht 'm in een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 10g verse peterselie
- 5g ras el hanout
- 1 teen knoflook
- 1 blik gemengde bonen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik cherrytomaten
- 150g couscous¹
- 1 zakje gerookte amandelen¹⁵
- 1 zakje zwarte olijven
- 5g harissa

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- honing of suiker

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

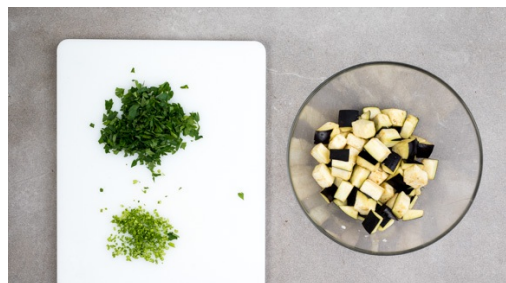
Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Laat de harissadressing dan weg of gebruik er niet te veel van.

Allergenen

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

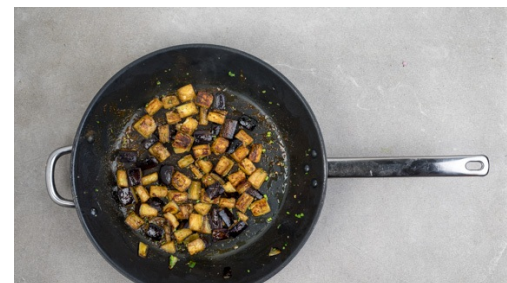
Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 27.3g, koolhydraten 88.8g, eiwit 26.9g



1. Aubergine snijden

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **aubergine** in blokjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **aubergine** met 1/4tl zout in 3-4min rondom goudbruin. Voeg de **peterseliesteeltjes** en **ras el hanout** aan de pan toe en bak 1min mee. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon.



3. Stoof maken

Voeg **2/3e van de knoflook**, de **bonen**, de **helft van het bouillonpoeder** en de **cherrytomaten uit blik** aan de pan toe. Vul het blik voor 2/3e met water en schenk het **tomatenwater** in de pan. Roer door en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan, draai het vuur lager en stoof 8-10min tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous garen

Doe de **couscous** met de **rest van de knoflook** en het **bouillonpoeder** in een hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erbij, roer door en dek af met een bord of deksel. Laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los en roer er evt. 1el olie of boter door voor een vollere smaak.



5. Stoof afmaken

Hak de **amandelen** grof en zet ze opzij. Hak de **olijven** grof en voeg ze met 1el suiker of honing en 1-2el azijn (rode wijn bij voorkeur) aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog 1min. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper, zout en/of suiker.



6. Harissadressing maken

Maak een **dressing** van de **harissa**, 1-2el water, 2el olie en een snufje zout en peper (**zie tip, links**). Schep de **couscous** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **amandelen** en **peterselieblaadjes**. Besprenkel naar wens met de **harissadressing**.