



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 pittige komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, dus 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
- 200g couscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje harissa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

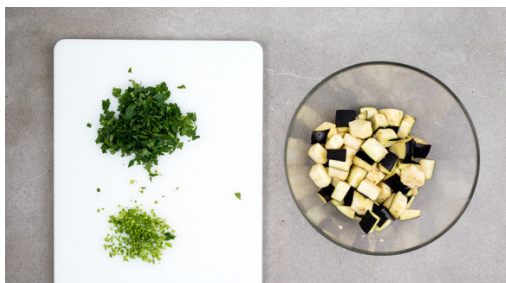
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

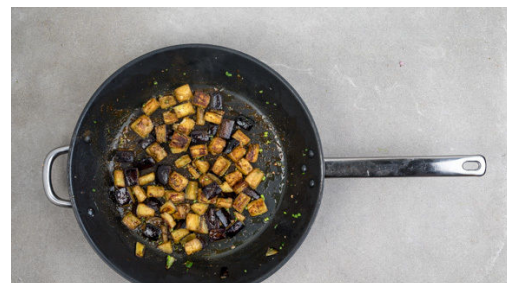
Voedingswaarde per portie

calorieën 867kcal, vet 28.6g, koolhydraten 127.5g, eiwit 28.7g



1. Groenten snijden

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



2. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1-2el olijfolie. Bak de **aubergine** met een flinke snuf zout 3-4min tot de blokjes goudbruin zijn. 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 400ml water voor de **couscous** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **bonen**, de **helft van het bouillonpoeder**, **2/3e van de knoflook** en de **cherrytomaten** in blik aan de groentepan toe. Vul het blik voor 2/3e met water en schenk het in de pan. Roer 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. Laat de **couscous** 8-10min wellen. Voeg evt. een scheutje olijfolie en een snuf peper toe en roer de **couscous** luchtig met een vork.



5. Stoof afmaken

Hak de **olijven** grof en voeg ze met 1el suiker en 1-2el (rodewijn)azijn aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog 1min. Proef of je nog peper, zout of suiker wil toevoegen. Hak de **amandelen** grof.



6. Harissadressing maken

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