



Marokkaanse auberginestoof

met olijven, bonen en couscous



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 volkoren couscous¹
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje zwarte olijven
- 25g gerookte amandelen³
- 1 zakje za'atar-kruiden²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

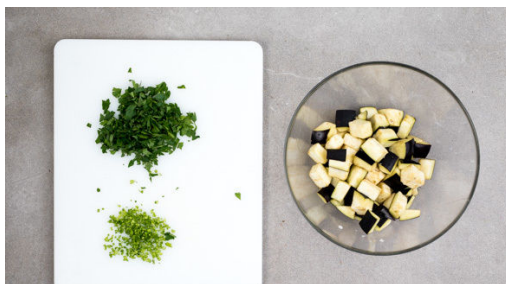
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1), Sesamzaad (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

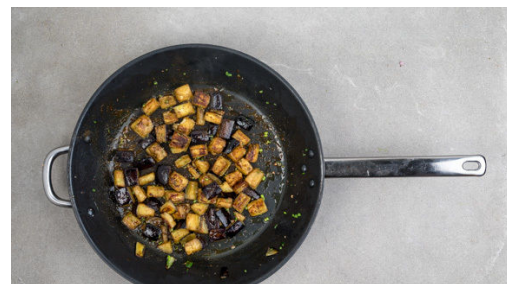
Voedingswaarde per portie

calorieën 950kcal, vet 43.2g, koolhydraten 107.2g, eiwit 27.1g



1. Groente voorbereiden

Snijd de **aubergines** in blokjes van ca. 1cm. Pluk de **peterselieblaadjes** en snijd ze grof, snijd de **steeltjes** fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **aubergine** met een flinke snuf zout in 3-4min goudbruin. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Voeg de **peterseliesteeltjes** en 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 **couscous**. Voeg ca. $\frac{2}{3}$ van de **knoflook**, de **bonen** en de **cherrytomaten** in blik toe aan de **groente**. Vul het **tomatenblik** 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

Roer de **couscous**, de **rest van de knoflook** en de **rest van het bouillonpoeder** door het kokende water. Neem de pan van het vuur, leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 6-8min wellen. Roer de gegaarde **couscous** los met een vork.



5. Stoof op smaak brengen

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



6. Dressing maken

Meng de **za'atar** met 2el olijfolie, 1-2el water en een snuf peper en zout. Proef en 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**.