

DINNERLY



Stoofpot met zoete aardappel en kool met parelcouscous en verse koriander en munt



ca. 35min



2 personen

Er zijn dagen waarop je wil experimenteren en er zijn dagen dat je gewoon iets geruststellends wil eten. En vandaag doe je allebei! Een lekkere, warme stoofpot is heus comfort food, maar de harissa, witte kool en parelcouscous maken er iets heel ongewoons van. Voeg daar nog een frisse kruidenmix van munt en koriander bij, en het is genieten geblazen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode ui
- 1 zakje harissapasta
- 1 zoete aardappel
- 1 witte kool
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g biologische parelcouscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 656kcal, vet 19.1g, koolhydraten 99.5g, eiwit 16.2g



1. Ui fruiten

Pel en snipper de **ui** grof. Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Fruit de **ui** in ca. 3min glazig. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes. Voeg toe aan de **ui** en fruit ca. 1min mee. Roer dan langzaam de **harissa** erdoor.



2. Groente bakken

Snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1cm. Halveer de **kool**, verwijder de stronk en snij **1 helft** in brede repen. (De **andere helft** kun je in een ander recept gebruiken.) Schep de **zoete aardappel** en **kool** door de pan en bak ca. 3min mee. Snij **1/3e van de koriander mét steeltjes** grof.



3. Stoofpot opzetten

Voeg de **gesneden koriander**, de **helft van het bouillonpoeder** en 750ml water toe aan de kookpan. Roer de **parelcouscous** erdoor en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur middelhoog tot laag en leg een deksel op de pan. Laat de **stoofpot** 10-15min borrelen, tot de **aardappel** gaar is. Roer regelmatig.



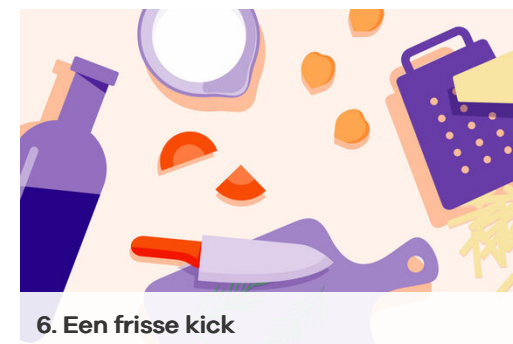
4. Kruiden snijden

Pluk de **muntblaadjes** en snij deze fijn. Snij de **rest van de koriander mét steeltjes** ook fijn.



5. Afmaken en serveren

Proef de **stoofpot** en voeg naar smaak peper, zout en evt. nog wat **bouillonpoeder** toe. Verdeel de **stoofpot** over diepe borden of kommen en garneer met de **kruiden**.



6. Een frisse kick

Veel dingen zijn beter met een drupje citroensap. Als je nog een halve citroen in de koelkast hebt liggen, kun je vlak voor het serveren nog een flinke kneep sap door de stoofpot roeren. Lekker fris en fruitig, en het past heel goed bij de kruiden.