



Groentetajine met kikkererwten en saffraan

met peterselieyoghurt op couscous



ca. 25min



2 personen

Hoewel de tajine oorspronkelijk uit Noord-Afrika komt, zijn er inmiddels ook tajinerecepten uit andere windstreken. Maar vandaag gaan we voor klassiek en maken we deze smaakbom met eiwitrijke kikkererwten, courgette, tomaten en spinazie. De saffraan en oosterse kruiden geven diepte aan de smaak terwijl de yoghurt met peterselie een subtiele frisse kick geeft.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 courgette
- 1x cherrytomaten
- 1 blik kikkererwten
- 1 pakje saffraandraden
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 zakje groentebouillonpoeder⁹

- 50g babyspinazie
- 200g couscous¹
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 17.1g, koolhydraten 125.8g, eiwit 23.4g



1. Groenten snijden

Breng in een kleine kookpan 450ml licht gezouten water aan de kook. Pel de **ui** en snijd in blokjes. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Halveer de **cherrytomaten**. Spoel de **kikkererwten** af met koud water en laat ze uitlekken.



4. Stoof tajine

Blus de **groenten** af met 200ml warm kraanwater en de **saffraan incl. weekwater**. Roer de **tajinekruiden**, **2/3e van het bouillonpoeder** en 1/2tl zout erdoor. Laat afgedekt op middelhoog vuur ca. 5min sudderen. Voeg de **cherrytomaten** en **spinazie** toe en laat nog 3-4min sudderen.



2. Saffraan weken

Schep **50ml kookwater** uit de pan en giet het over de **saffraan**. Roer goed en laat ca. 5min trekken.



5. Couscous bereiden

Neem de kookpan van het vuur, voeg de **couscous** en de **rest van het bouillonpoeder** toe. Laat de **couscous** afgedekt 8-10min wellen. Voeg 1el olijfolie toe en roer de **couscous** los met een vork. Breng op smaak met zout en peper.



3. Groenten garen

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Fruit de **ui** en **kikkererwten** met een snufje zout ca. 2min tot de **ui** bruin begint te worden. Voeg de **courgetteblokjes** toe en meng alles door elkaar.



6. Yoghurt verfijnen

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **yoghurt** met de **helft van de peterselie** en een snufje zout en peper. Proef of de **tajine** nog zout en peper nodig heeft. Serveer de **tajine** met de **couscous** en de **peterselieyoghurt** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.