

DINNERLY



Marokkaanse bonenstoof met aubergine en couscous



ca. 25min



2 personen

Meestal is Dinnerly heel bescheiden, maar hier moeten we onszelf toch even op de borst kloppen. Dit Marokkaanse gerecht is fantastisch! De aubergine bakken we stevig aan en dan stoven we 'm tot 'ie boterzacht is. De ras el hanout zorgt voor een achtbaan aan heerlijke smaken en de tomaatjes maken het geheel rijk en sappig. En vergeet de bonen niet! We zouden graag nog meer opscheppen, maar we krijgen er zo'n honger van...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 blik gemengde bonen
- 2 zakjes ras el hanout
- 1 blik cherrytomaten
- 150g couscous¹
- 50g amandelen¹⁵
- 1 zakje zwarte olijven

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn
- evt. boter

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 757kcal, vet 28.7g, koolhydraten 99.7g, eiwit 26.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1cm. Spoel de **bonen** af in een zeef of vergiet en laat uitlekken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Aubergine bakken

Verhit een grote kookpan met 2el olijfolie op hoog vuur. Bak de **aubergine** met een snuf zout 3-4min tot de blokjes goudbruin zijn. Voeg de **ras el hanout** toe en bak ca. 1min mee.



3. Stoof opzetten

Doe de **bonen**, het **blik cherrytomaten** en de knoflook bij de **aubergine**. Vul het lege blik tot 2/3e met water en roer het **tomatenwater** door het geheel. Breng de **bonenstoof** aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat 7-8min sudderen, tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous garen

Neem de pan met kokend water van het vuur, voeg de **couscous** en een snuf peper en zout toe en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork. Voeg voor wat romigheid evt. 1tl olijfolie, boter of margarine toe.



5. Afmaken en serveren

Hak de **gerookte amandelen** grof. Snij de **olijven** grof en voeg ze met 2tl suiker en 1tl azijn toe aan de **bonenstoof**. Laat nog ca. 1min borrelen. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **bonenstoof** en **couscous** over de borden en bestrooi met de **amandelen**.



6. Een peterselieparade

Dit gerecht is al bijna perfect, maar je kunt altijd variëren. Heb je bijvoorbeeld nog wat verse peterselie liggen? Die kun je mooi klein snijden en bij het serveren over de borden strooien. Peterselie gaat goed samen met deze smaken, en het ziet er ook best gezellig uit.