

Marokkaanse tajine

met vega balletjes, feta en zonnebloempitten

Een tajine is zowel een traditionele Noord-Afrikaanse stoofpot als de specifieke aardewerken schaal waarin deze wordt bereid. Het gerecht heeft zijn naam te danken aan de kenmerkende schaal, die bestaat uit een platte bodem en een puntige deksel. Vandaag maken we een vegetarische tajine met vega balletjes, feta en zonnebloempitten.

30 min | 733 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Wortel	g	100	200	300	400
Zoete aardappel	g	125	250	375	500
Kurkuma (verse)	tl	0.5	1	1.5	2
Tomatenblokjes	g	100	200	300	400
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Provencaalse balletjes	g	100	200	250	400
Feta	g	25	50	75	100
Zonnebloempitten	g	15	25	40	50
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1	2	3	4
Water	ml	35	75	100	150
Paprikapoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en snipper de knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukken. Was of schil de wortel en snijd klein. Schil de zoete aardappel en snijd klein.
2. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de knoflook 2 minuten. Voeg de zoete aardappel, wortel en paprika toe en bak 3-5 minuten. Rasp ondertussen de kurkuma boven de pan.
3. Doe de tomatenblokjes, water, paprikapoeder en ras el hanout bij de groente. Breng aan de kook en laat de saus afgedekt 10-15 minuten pruttelen en totdat de groente gaar is. Proef en breng op smaak met zout en peper.
4. Doe de Provençaalse balletjes in de saus en verwarm nog 3-4 minuten.
5. Serveer de tajine in een mooie kom, verkruimel de feta erover heen en werk af met de zonnebloempitten.

Tip: Je kunt de feta ook een beetje laten meesmelten of de balletjes apart bakken voor meer knapperigheid.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief