



Kruidig kikkererwten stoofpotje

met couscous en rozijnen

We brengen het gerecht vandaag op smaak met ras el hanout, een kruidenmengsel dat voornamelijk in Marokkaanse gerechten gebruikt wordt. Ras el hanout betekent 'het beste van de winkel' en bevat de kruiden en specerijen die de handelaar op dat moment te bieden heeft. Veel voorkomende kruiden en specerijen van de mix zijn: kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, gember, foelie, nigellazaad, nootmuskaat, zwarte peper, galanġawortel en piment. Spicy!

20 min | 659 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

Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Radijs	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Rode ui	<i>st</i>	1	1	2	3
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	2	3
Rozijnen	<i>g</i>	15	15	25	40
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Cashewnoten	<i>g</i>	15	25	40	50
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Water	<i>ml</i>	50	100	150	200
Boter (plantaardig)	<i>g</i>	10	15	20	25
Zout en (chili)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. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Was en halveer de radijsen. Pel de ui en snijd in partjes. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd heel klein. Was de courgette en snijd in blokjes.
2. Verhit olie in een braadpan en bak de kikkererwten, radijs, courgette ui en rode peper 2 minuten. Doe het water, de ras el hanout kruiden en rozijnen erbij en laat 8-10 minuten afgedekt op een laag vuur stoven.
3. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Voeg de boter toe. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik.
4. Serveer de couscous met de kruidige kikkererwten stoof en garmeer met de cashewnoten, limoensap en koriander.

Tip: Deze stoofpot is ook erg lekker met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

