



Marokkaanse tajine met couscous

geitenkaas en munt

Een tajine is een traditionele, kegelvormige Noord-Afrikaanse (Marokkaanse) stoofpot van aardewerk, gebruikt voor het langzaam garen van vlees, vis of groenten. Door het unieke deksel condenseert vocht en druppelt terug, wat zorgt voor malse, smaakvolle gerechten. Het is zowel de naam van de pan als van het gerecht zelf. Wij gebruiken een "gewone" pan die je met een deksel kunt afsluiten!

25 min | 651 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
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Aubergine	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	400	500
Witte lupine	<i>g</i>	125	250	340	500
Tomatenblokjes	<i>g</i>	150	300	400	600
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	2	3
Geitenkaas	<i>g</i>	25	50	75	100
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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. Breng water met een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokendhete water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de aubergine en wortel en snijd in blokjes. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de aubergine en wortel toe en bak 2-3 minuten mee.
3. Laat de lupine uitlekken. Doe de tomatenblokjes, lupine, ras el hanout en een scheut water bij de groente. Breng aan de kook en laat de saus afgedekt 10-15 minuten pruttelen totdat de groente gaar is. Proef en breng op smaak met peper en zout.
4. Serveer de couscous en de tajine op een mooie schaal, verkruimel de geitenkaas erover en garneer met de fijn gesneden munt.

Tip: Je kunt de geitenkaas ook een beetje laten meesmelten in de pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

