



## 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 | 757 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           | <b>st</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Puntpaprika            | <b>g</b>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Wortel                 | <b>g</b>  | 75  | 150 | 250 | 300 |
| Zoete aardappel        | <b>g</b>  | 125 | 250 | 375 | 500 |
| Kurkuma (verse)        | <b>tl</b> | 0.5 | 1   | 1.5 | 2   |
| Tomatenblokjes         | <b>g</b>  | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Ras el Hanout          | <b>tl</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Provençaalse balletjes | <b>g</b>  | 100 | 175 | 250 | 350 |
| Feta                   | <b>g</b>  | 40  | 75  | 125 | 150 |
| Zonnebloempitten       | <b>g</b>  | 15  | 25  | 40  | 50  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |           |     |     |     |     |
| Olijfolie              | <b>el</b> | 1   | 2   | 3   | 4   |
| Water                  | <b>ml</b> | 35  | 75  | 115 | 150 |
| Paprikapoeder          | <b>tl</b> | 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, verkrumel 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

