



Tajine met courgette en rozijnen

Vandaag staat er een heerlijk geurende tajine op het menu. Een tajine is een Marokkaanse aardewerken stoofpot, maar het is ook de naam van de stoofgerechten die ermee worden gemaakt. Vandaag maken we een tajine met onder andere courgette. Courgette heeft een neutrale smaak en is daarom heel goed te combineren met andere groenten. Heerlijk met couscous.

30 min | 626 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kalfsgehakt	g	100	200	300	400
Rode ui	st	1	1	2	2
Wortel	g	100	200	300	500
Prei	st	0.5	1	1	1
Courgette	st	0.5	1	1	2
Piri piri kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Rozijnen	g	15	25	25	50
Volkoren couscous	g	65	130	195	260
Verse peterselie	g	5	5	10	10
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	1	2	2
Water	ml	50	100	150	200
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 het kalfsgehakt op smaak met zout en peper (of gehaktkruiden) en rol kleine gehaktballetjes ervan met je handen. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de gehaktballetjes rondom bruin en gaar. Temper daarna het vuur.
2. Pel intussen de ui en snijd klein. Schil of was de wortel en snijd in stukken. Snijd de prei in ringen en was grondig in een vergiet onder de kraan. Was de courgette en snijd klein.
3. Bak de groenten met de gehaktballetjes mee en bestrooi met de piri piri kruiden. Voeg de rozijnen toe, schenk het water erbij en laat afgedekt zachtjes stoven (circa 15-20 minuten).
4. Breng een pan water aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en giet kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
5. Was de verse peterselie en snijd klein. Garneer de tajine met peterselie en serveer de couscous ernaast.

Tip: Ook erg lekker met (geschaafde) amandelen of verse munt.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

