

Id0864 web dish name 4712

Tajine met gehaktballetjes,

abrikozen en kruidige couscous



40-50min



Voor 3-4 personen

In de 13e eeuw verscheen er al een recept voor couscous in het Noord-Afrikaanse kookboek 'The cookbook of the Maghreb and Al-Andalus', dat volgens de anonieme auteur 'bekend moest zijn over de hele wereld'. Tot vandaag de dag staat couscous nog steeds bekend als het ultieme Noord-Afrikaanse gerecht. In dit recept maak je het met een heerlijke goed gevulde tajine. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- half om half gehakt
- blik kikkererwten
- couscous ¹
- blikken gehakte tomaten
- rode ui
- Ras el Hanout
- verse gladde peterselie
- teen knoflook
- gedroogde abrikozen ¹²
- volle yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- kleine kookpan
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je verse kruiden, groenten en fruit te wassen voor het koken te wassen.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 700.0kcal, vet 12.4g, eiwit 41.8g, koolhydraten 99.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Ui pellen, halveren en in dunne schijfjes snijden. **Knoflook** pellen, fijnhakken. **Peterselieblaadjes** plukken, steeltjes niet gebruiken. **Abrikozen** grofhakken. **Kikkererwten** met koud water in zeef afspoelen, laten uitlekken.



4. Saus bereiden

Na 2min **gehakte tomaten, abrikozen, kikkererwten** en 3-4el water toevoegen. Geheel goed vermengen en op middelhoog vuur in ca. 10-15min laten inkoken. Als de **saus** te dik wordt, beetje water toevoegen.



2. Gehaktballetjes maken

Helft van gehakte knoflook, helft van Ras el Hanout en **helft van peterselie** met **gehakt** vermengen, goed met zout en peper kruiden. Dan in ca. 2-3cm grote balletjes kneden.



5. Couscous bereiden

Ondertussen **couscous** in vuurvaste kom leggen, met zout en peper kruiden. Dan 600ml zojuist gekookt water toevoegen, kom met een bord afdekken en **couscous** ca. 6-8min laten wellen.



3. Gehaktballetjes bakken

Waterkoker of kleine kookpan met ruim water aan de kook brengen. Grote koekenpan met 1el olie op middelhoog vuur verhitten, **gehaktballetjes** toevoegen en in ca. 5min aan alle kanten goudbruin aanbraden. Dan **ui, rest van de knoflook** en **overige Ras el Hanout** toevoegen en 2min bakken.



6. Gerecht serveren

Saus met snuf zout en peper op smaak brengen. **Couscous** met een vork losroeren, met overige **peterselie** en 1tl olijfolie vermengen. **Couscous** over borden verdelen, **tajine** daarover verdelen en met een lepel **yoghurt** serveren.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**