

MARLEY SPOON



Pompoenstoof op z'n Marokkaans

met kikkererwten, rozijnen en olijven



ca. 20min



2 personen

Dit kruidige gerecht neemt je op reis naar de prachtige markten in Marrakech. Traditioneel worden in dit Afrikaanse land stoofpotten in een tajine bereid: een aardewerken pot, waarin groenten en vlees uren pruttelen. Wij hebben er een bliksemsnelle vegetarische variant van gemaakt, met pompoen en kikkererwten. Voor dat duizend-en-één nachtgevoel voeg je een handvol goudgele rozijnen toe. Onweerstaanbaar lekker!

Wat je van ons krijgt

- couscous ¹
- roentebouillonblokje ⁹
- zakje rozijnen
- Berberse kruidenmix
- Verse groentemix: pompoen, bloemkool, prei
- blik hele tomaten
- blik kikkererwten
- verse kruidenmix: peterselie en koriander
- zakje zwarte olijven
- ui

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735.0kcal, vet 17.4g, eiwit 24.2g, koolhydraten 111.1g



1. Couscous wellen

Breng 350ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met een snuf zout in een hittebestendige kom en overgiet 250ml zojuist gekookt water. Dek dan af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los.



4. Kruiden snijden

Hak intussen de **verse kruiden** zonder harde steeltjes grof. Spoel de **kikkererwten** in een zeef of vergiet onder de koude kraan en laat uitlekken.



2. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in 1,5cm brede halve ringen. Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** toe, bak al roerend 2-3min totdat deze zachter wordt. Voeg de **helft van de specerijenmix** toe en bak 30sec roerend mee.



5. Stoof afmaken

Voeg na 5min kooktijd de **helft van de gehakte kruiden** en de **kikkererwten** toe, voeg evt. wat water toe en breng de **stoof** verder op smaak met de **specerijenmix**.



3. Stoof maken

Voeg de **verse groentemix** toe en roer door om de **specerijen** te verdelen. Voeg de **tomaten**, 100ml gekookt water en een **verkruid bouillonblokje** toe. Breng op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Zet het vuur iets lager en laat 10-12min sudderen totdat de **groenten** zacht zijn. Druk de **tomaten** voorzichtig met een spatel kleiner.



6. Smaakmakers toevoegen

Schep de **couscous** op. Roer de **olijven** en **rozijnen** door de **stoof** en verdeel deze over de **couscous**. Bestrooi met de **rest van de verse kruiden**.