

MARLEY SPOON



Kabeljauwtajine

met courgette en abrikozen



20-30min



2 personen

Hoewel tajine de Arabische benaming is voor een aardewerken stoofpot, hoef je deze gelukkig niet in huis te hebben om deze tajine te maken. Gebruik gewoon een grote kook- of hapjespan om deze stoof met vers gevangen kabeljauw, wortels van oranje, nieuwe aardappels en courgette te maken. Voeg een handvol gedroogde abrikozen toe en je hebt de Oosterse smaak zo te pakken.

Wat je van ons krijgt

- kabeljauw ⁴
- courgette
- gedroogde abrikozen ¹²
- Berberse kruidenmix
- tomaten in blik
- ui
- abrikozenjam ¹²
- krieltjes
- groentebouillonblokje ⁹
- wortel
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- vergiet
- waterkoker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600.0kcal, vet 10.4g, eiwit 37.5g, koolhydraten 78.8g



1. Ui bakken

Breng in een waterkoker 500ml water aan de kook. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **ui** op middelhoog vuur 5min. Schep af en toe om.



4. Groenten koken

Voeg dan de **wortel, knoflook, Habeshas Berbere spice mix, courgette** en **krieltjes** toe aan de pan en kook 2min tot de **knoflook** geurt.



2. Groenten snijden

Halveer intussen grotere **krieltjes** zodat ze allemaal even groot zijn. Schil evt. de **wortel** en snijd 1cm brede schijfjes. Pel de **knoflook** en hak fijn. Halveer de **courgette** en snijd in halve maantjes van 1cm breed. Snijd de **abrikozen** in 0,5cm brede reepjes.



5. Water toevoegen

Voeg het zojuist gekookte water toe aan de groentepan en verkrummel het **bouillonblokje** erover. Roer dan de **abrikozenjam** en **2/3e van de gedroogde abrikozen** door de **stoof**. Voeg evt. iets meer water toe zodat alles onderstaat. Leg de deksel op de pan en kook 10-12min.



3. Tomaten toevoegen

Voeg de **gehakte tomaten** aan de uienpan toe. Bak 2min en roer af en toe.



6. Vis garen

Verwijder evt. graten en snijd de **kabeljauw** in 3-4cm grote stukken en wrijf in met peper en een snufje zout. Verdeel de **vis** over de **groenten** en stook nog 5min totdat de **vis** gaar is. Schep de **stoof** op en garneer met de **rest van de abrikozen**.