



Oosterse tajine met balletjes

en couscous met ingemaakte citroen



30-40min



2 personen

Het lekker lang stoven van groenten in een rijke saus is niet alleen typisch voor de Europese manier van koken, ook in Noord-Afrikaanse landen kunnen ze er wat van! Soms staat er maar één pit per huishouden ter beschikking en het is dan heel handig als alles in één pan kan. Aan onze op de Afrikaanse keuken geïnspireerde stoof met malse gehaktballetjes voeg je verse citroenrasp toe voor een extra frisse twist!

Wat je van ons krijgt

- kippenbouillonblokje ⁹
- Hatty Head Spice Blend It's All Good
- citroen
- couscous ¹
- ui
- rundergehakt
- knoflook
- bruine rozijnen
- Habesha's Berbere spice mix
- courgette
- wortel
- verse kruidenmix: munt & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

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

Kooktip

De citroen wordt in het recept verder niet meer gebruikt. Snijd hem in schijfjes en doe de citroenschijfjes in een kan water voor een fijn smaakje!

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 734.0kcal, vet 25.1g, eiwit 37.9g, koolhydraten 84.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Los het **bouillonblokje** in het gekookte water op en roer de **Berber spice mix** erdoor. Halveer en pel de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Snijd de **courgette** in de lengte door en dan in plakjes. Schrob de **wortel** en snijd hem schuin in schijfjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Tajine maken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **rest van de ui** en **wortel** al roerend 5-6min. Voeg de **courgetteplakjes** toe en bak ze 3-4min mee. Giet de **bouillon** erbij en breng aan de kook. Voeg de **gehaktballetjes** toe, zet het vuur middellaag-laag en kook 12-15min totdat de **bouillon** voor de helft is ingedikt.



2. Gehaktballen maken

Rasp de **citroenschil** fijn (**zie tip, links**). Doe het **gehakt**, **1tl citroenrasp**, de **fijngehakte ui**, **knoflook** en **Hatty's spice mix** met 1/2tl zout en peper naar smaak in een kom en kneed totdat het **gehakt** een egale massa is en makkelijk van de kom loslaat. Rol met natte handen ca. 3cm grote **gehaktballetjes** van het **gehaktmengsel**.



5. Couscous bereiden

Breng intussen 250ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met de **helft van de rozijnen** en 1/4tl zout in een hittebestendige kom en overgiet met het gekookte water. Dek af en laat 8-10min wellen. Pluk de **blaadjes** van de **mint** en **peterselie**. Hak ze fijn en doe de steeltjes weg.



3. Gehaktballen bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of braadpan op middelhoog vuur en voeg de **gehaktballetjes** toe. Bak in 3-4min rondom goudbruin. Schep ze uit de pan en laat de **gehaktballetjes** op een bord rusten. Veeg de pan niet schoon!



6. Couscous afmaken

Roer **3/4e van de verse kruiden** en **1/2tl citroenrasp** door de **couscous**. Voeg in de laatste 5min de **rest van de rozijnen** aan de **tajine** toe en breng hem op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **tajine** met de **couscous** en bestrooi het geheel met de **rest van de kruiden** en meer **citroenrasp** naar wens.