

MARLEY SPOON



Oosters gekruide bonenstoof

met aubergine en knoflook-couscous



20-30min



2 personen

Deze goed gekruide stoof met gemengde bonen neemt je direct mee naar Marokko. De stukjes aubergine bak je stevig aan en stoof je lekker lang met de bonen mee, zodat ze boterzacht worden. Het prikkelende mondgevoel komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa is best scherp, dus je verwerkt hem in een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

- zwarte olijven
- couscous ¹
- harissa
- Habesha's Berbere spice mix
- aubergine
- cherrytomaten
- verse peterselie
- groentebouillonblokje ⁹
- amandelen ¹⁵
- gemengde bonen
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- evt. boter
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- kleine koekenpan
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

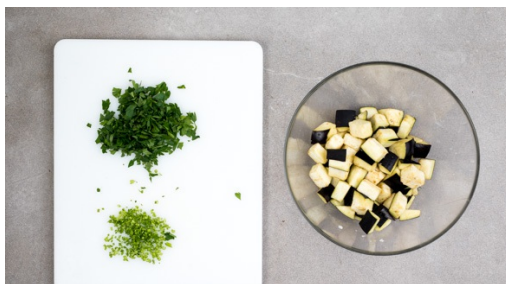
Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Laat de harissadressing dan weg of gebruik er niet te veel van.

Allergenen

selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 713.0kcal, vet 24.9g, eiwit 26.4g, koolhydraten 88.2g



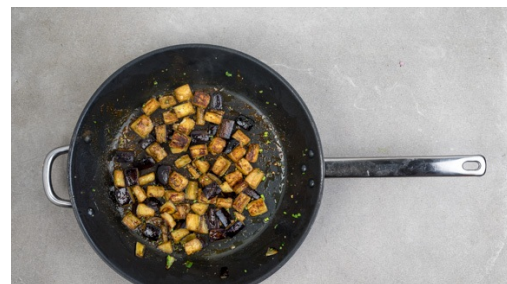
1. Aubergine zouten

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **aubergine** in ca. 1-2cm grote stukjes en doe ze in een kom. Bestrooi ze met 1/2tl zout, roer goed door en laat de **aubergine** zeker 2-3min rusten. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn.



4. Couscous garen

Doe intussen de **couscous** met 1/4tl zout en de **rest van de knoflook** in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek af met een bord of deksel en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los en roer er evt. 1el olie of boter door voor een vollere smaak.



2. Aubergine bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op hoog vuur. Giet het vrijgekomen vocht van de **aubergine** af en voeg de **aubergine** aan de pan toe. Roerbak in 3-4min goudbruin. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon. Voeg de **peterseliesteeltjes** en **Berberes spice mix** aan de pan toe en bak al roerend 1min.



5. Stoof afmaken

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Hak de **amandelen** grof en rooster ze in 1-2min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Neem de **gehakte amandelen** uit de pan en zet apart. Hak de **olijven** grof. Voeg de **olijven** met 1el suiker (of honing) en 1-2el azijn (rode wijn bij voorkeur) aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog 1min.



3. Stoof maken

Voeg **2/3e van de knoflook**, de **bonen** en **cherrytomaten** uit blik aan de pan toe. Vul het blik voor 2/3e met water en giet het **tomatenwater** in de pan. Verkruiemel **2/3e van het bouillonblokje** erboven en roer goed door. Dek de pan af met een deksel en stoof 8-10min totdat de **aubergine** gaar en zacht is. Gebruik de **rest van het bouillonblokje** in een ander recept.



6. Harissadressing maken

Maak een **dressing** van de **harissa**, 2-3el water, 2el olie en een snufje zout en peper (**zie kooktip, links**). Proef de **bonenstoof** en breng evt. op smaak met peper, zout en/of suiker. Verdeel de **couscous** over de borden, schep de **bonenstoof** erop en bestrooi met de **amandelen** en **peterselieblaadjes**. Besprenkel met de **harissadressing** naar wens.