

MARLEY SPOON



Tajine met gehaktballetjes

en kruidige couscous met citroen



30-40min



Voor 3-4 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. In onze op de Afrikaanse keuken geïnspireerde eenpansstoof met malse gehaktballetjes hebben we citroenrasp toegevoegd voor een extra frisse twist!

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouillonblokjes ⁹
- 5g Habesha's Berbere spice blend
- 1 ui
- 2 courgettes
- 2 wortels
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1x rundergehakt
- 10g Hatty Head spice blend
- 300g couscous ¹
- 1 zakje rozijnen
- 20g verse kruidenmix: munt & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- hapjespan of grote koekenpan

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

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 659.0kcal, vet 21.3g, eiwit 37.4g, koolhydraten 73.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Los de **bouillonblokjes** in het gekookte water op en roer de **Berberes spice blend** erdoor. Halveer en pel de **ui**. Hak **een helft** fijn, snijd de **andere helft** in dunne, halve ringen. Snijd de **courgettes** in de lengte door en dan in plakjes. Schil en snijd de **wortels** 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 de **wortel** 5-6min. Voeg de **courgetteplakjes** toe en bak ze 3-4min mee. Schenk de **bouillon** erbij en breng het geheel al af en toe roerend aan de kook. Voeg de **gehaktballetjes** toe, zet het vuur middellaag 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**, **1/2tl 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 **balletjes** van het **gehaktmengsel**.



5. Couscous bereiden

Breng 500ml 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 **munt** en **peterselie**. Hak ze fijn en doe de steeltjes weg.



3. Gehaktballen bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **gehaktballetjes** in 3-4min rondom goudbruin. Schep ze uit de pan op een bord en laat de **gehaktballetjes** rusten.



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 met de **rest van de kruiden** en **citroenrasp** naar wens.

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