

MARLEY SPOON



Oosterse bloemkooltajine

met peterselie-amandelcouscous



30-40min



Voor 3-4 personen

Onze van oorsprong Britse chef Liberty vindt dat je ook in het nieuwe jaar gerust groots mag uitpakken en kwam op het idee de tajine anders dan anders te maken. De Berberse stoofschotel geeft ze met de geroosterde bloemkool, zoete aardappel en paprika een verrassende veggie twist. O ja, een schep luchtige peterseliecouscous en een flinke dot yoghurt maken het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- bloemkoolrosjes
- rode paprika
- geschaafde amandelen ¹⁵
- zoete aardappel
- Habesha's Berbere spice mix
- citroen
- sjalot
- gedroogde abrikozen ¹²
- verse peterselie
- kikkererwten
- yoghurt ⁷
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- dunschiller
- koekenpan
- kookpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 730kcal, vet 13.6g, koolhydraten 114.8g, eiwit 22.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven met de grill aan op 225°C hetelucht/250°C. Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil de **zoete aardappels** en snijd in 1cm grote blokjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in 2cm grote stukken. Pel en snijd de **sjalot** in vieren. Halveer **citroen**, pers **een helft** uit. Hak de **peterselie** grof. Hak de **abrikozen** grof.



4. Paprika bakken

Verhit 1-2tl olijfolie een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **paprika** en **sjalot** daarin ca. 3min. Breng op smaak met **1el citreusap**, de **rest van de spice mix** en evt. peper en zout. Roer de **abrikozen** en de zojuist **gekookte aardappel** erdoor en warm in 1-2min op.



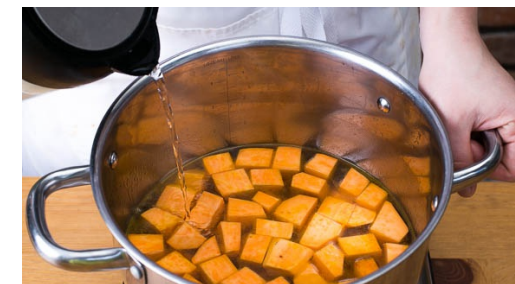
2. Bloemkool roosteren

Leg de **bloemkoolrosjes** op een bakplaat, hussel om met de **helft van Habesha's berbere spice mix** en besprenkel met 1el olijfolie. Bestrooi met peper en zout en rooster 5-6min in de oven.



5. Couscous wellen

Spoel intussen de **kikkererwten** in een zeef onder de kraan schoon. Doe de **couscous** met wat zout en 1tl olijfolie in een middelgrote kookpan of kom, voeg 700ml zojuist gekookt water toe en laat afgedekt 8-10min wellen. Roer de **couscous** met een vork door en meng met **3/4 gehakte peterselie**, **kikkererwten** de **helft van het amandelschaafsel** en een snufje zout.



3. Zoete aardappel koken

Doe intussen de **zoete aardappel** in een grote kookpan en overgiet met 700ml zojuist gekookt water, breng opnieuw aan de kook en voeg een snuf zout toe. Kook de **aardappel** op middelhoog vuur ca. 5min en giet af.



6. Serveren

Voeg de **geroosterde bloemkool** aan de groentepan toe en roer door. Snijd de andere **citroenhelft** in partjes. Schep de **couscous** op en verdeel de **groenten** erover. Garneer met de **yoghurt** en **rest van de peterselie** en **het amandelschaafsel**. Knijp de **citroenpartjes** er naar wens boven uit.