



Marokkaanse runderstoof

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 15 minuten + 2 uur 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 325 g riblappen of sukadelappen
- 🍲 8 gedroogde abrikozen
- 🍲 ¼ tl komijn
- 🍲 ½ el citroensap
- 🍲 snuf kaneel
- 🍲 150 ml runderbouillon
- 🍲 75 r kikkererwten uit blik
- 🍲 ½ klein blikje tomatenpuree
- 🍲 ½ ui
- 🍲 ½ aubergine
- 🍲 ½ tl maïzena
- 🍲 ½ paprika
- 🍲 125 g (parel) couscous
- 🍲 ½ el amandelschaafsel
- 🍲 verse peterselie

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de ui en fruit deze aan in een pan of snelkookpan.
2. Voeg het vlees in blokjes toe en bak rondom aan.
3. Voeg het citroensap, komijn en kaneel toe en schep er door.
4. Snijd de paprika in blokjes en voeg toe aan het vlees.
5. Roer de tomatenpuree er door.
6. Giet dan de bouillon er bij en roer de maïzena er door en laat ongeveer 2 uur zachtjes stoven met deksel op de pan, in de snelkookpan is dit korter.
7. Voeg dan de aubergine in blokjes toe en stoof nog 30 minuten.
8. Voeg de laatste paar minuten de kikkererwten en de abrikozen toe en stoof nog even mee. +Proef of de stoof goed op smaak is en of het vlees goed zacht is.
9. Bereid de couscous.
10. Serveer de Marokkaanse stoof met wat geschaafde amandel en peterselie en de couscous.

BRON: leukerecepten.nl

