



Tajine van rundvlees met couscous en yoghurt

2 PERSONEN

⌚ 60 minuten

Dit heb je nodig:

- 👉 40 g gedroogde abrikozen
- 👉 25 g gemengde olijven
- 👉 1 rode ui
- 👉 1 tl gemalen komijn
- 👉 1 el traditionele olijfolie
- 👉 ¼ tl chilivlokken
- 👉 ½ el garam masala
- 👉 1 teen knoflook
- 👉 1 tomaat
- 👉 200 g kikkererwten in blik
- 👉 1 vastkokende aardappel
- 👉 ½ rundvleesbouillontablet
- 👉 200 g runder borststukken
- 👉 125 ml kokend water
- 👉 125 g couscous
- 👉 1 handsinaasappel
- 👉 1 winterpeen
- 👉 4 g verse munt
- 👉 1 el extra vierge olijfolie
- 👉 6 el magere yoghurt
- 👉 1 el balsamico

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Pel de ui en hak ze met de olijven en de abrikozen door elkaar.
2. Pel de teen knoflook, hak ze fijn en doe ze met het uienmengsel, de garam masala, de komijn, de chilivlokken en een scheut olijfolie in een braadpan op matig vuur.
3. Bak het mengsel 15 minuten of tot alles zacht is, roer regelmatig.
4. Voeg als het nodig is een paar scheutjes water toe.
5. Snijd de aardappel (met schil) en tomaat in grove stukjes en doe ze met de kikkererwten, met vocht en al, in de pan.
6. Snijd het vlees in blokjes van 2½ cm en doe ze samen met het verkruidde bouillonblokje en 125 ml kokend water in de pan.
7. Als je een restje jus van het gebraden runder borststuk over hebt, mag dat er nu ook bij, dat geeft het gerecht nog meer diepgang.
8. Breng aan de kook en laat 20 tot 25 minuten met de deksel op de pan koken, of tot de aardappelen gaar zijn.
9. Verdun de saus als het nodig is met een paar scheutjes water.
10. Doe intussen de couscous in een kom, giet er zo veel kokend water bij dat de korrels net onder staan, leg een bord op de kom en laat het zo 12 minuten staan.
11. Snijd de boven- en onderkant van de sinaasappel, schil hem en snijd de partjes tussen de vliesjes los.
12. Schil en rasp de wortelen grof, pluk er de muntblaadjes over en hussel alles op de plank door elkaar.
13. Knijp de vliesjes van de sinaasappel ook goed uit.
14. Doe er een scheut extra vierge olijfolie en een snufje peper en zout bij en hussel de boel nog eens door elkaar.
15. Schep de couscous om tot die luchtig is, breng hem met peper en zout op smaak en schep hem op een grote schaal.
16. Breng de tajine op smaak.
17. Doe er een scheutje balsamicoazijn bij, schep hem op de couscous, sprenkel er de yoghurt over en strooi de wortel, munt en sinaasappelsalade op een hoopje in het midden.

TIP: In dit gerecht kun je eigenlijk alle soorten restjes van bereid rundvlees gebruiken, zoals draadjesvlees.

BRON: ah.nl

