



Tajine van sperziebonen met bonenmix en pompoen

2 PERSONEN

⌚ 45 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 200 gr sperziebonen
- 🍴 1 ui
- 🍴 1 courgette
- 🍴 1 teentje knoflook
- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 400 g pompoenblokjes
- 🍴 1 el geconcentreerde tomatenpuree
- 🍴 2 tl komijnpoeder
- 🍴 1 tl gemalen koriander
- 🍴 1 tl gemalen kaneel
- 🍴 550 ml hete groentebouillon
- 🍴 1 pak HAK Bonenmix
- 🍴 20 g droge rozijnen
- 🍴 200 g couscous
- 🍴 1 takje peterselie
- 🍴 Peper en zout

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Snijd de sperziebonen in stukjes en kook ze even beetgaar.
2. Pel en snijd de ui en snijd de courgette in stukjes.
3. Pel en snijd de knoflook fijn.
4. Verhit de olijfolie in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook, courgette en pompoenblokjes en bak het geheel 3 minuten.
5. Roer de tomatenpuree, peterselie, komijnpoeder, koriander en kaneel erdoorheen en giet 250 ml groentebouillon erbij.
6. Laat de bonenmix uitlekken en voeg samen met de rozijnen toe.
7. Laat het geheel garen.
8. Wel ondertussen de couscous met de overige hete groentebouillon in een afgesloten pan of schaal.
9. Hak de peterselie grof.
10. Breng de stoofschotel op smaak met peper en zout.
11. Serveer de stoofschotel met de rozijnencouscous en peterselie.

BRON: eaterntainment.nl + hak.nl

