



Tajine van wortel met kikkererwten en aardappel



2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍷 1 ui
- 🍷 2 tenen knoflook
- 🍷 1 cm verse gember
- 🍷 1 courgette
- 🍷 1 rode paprika
- 🍷 2 wortels
- 🍷 400 g kruimige aardappelen
- 🍷 ½ bloemkool
- 🍷 300 g tomatenblokjes
- 🍷 500 ml groentebouillon
- 🍷 2 el tomatenpuree
- 🍷 300 g kikkererwten uit blik
- 🍷 30 g rozijnen
- 🍷 150 g volkoren couscous
- 🍷 verse peterselie
- 🍷 amandelen

voor het kruidenmengsel

- 🍷 1 tl kurkuma
- 🍷 1 tl paprikapoeder
- 🍷 1 tl komijnpoeder
- 🍷 1 tl kaneel
- 🍷 peper en zout

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Snijd de ui, knoflook en gember fijn.
2. Spoel de groenten goed af.
3. Snijd de courgette in plakken, de rode paprika, wortels en aardappels in stukken en de bloemkool in roosjes.
4. Verhit wat olie in een diepe pan of grote tajine en fruit de ui, knoflook en gember aan, ongeveer 3 minuten.
5. Voeg de kruiden toe en bak mee.
6. Doe de gesneden groenten in de pan en schep goed door de kruiden.
7. Bak een paar minuten mee.
8. Blijf het goed doorroeren en voeg een scheutje water toe als het aan de bodem van de pan blijft plakken.
9. Giet de tomatenblokjes en groentebouillon in de pan en doe ook de tomatenpuree erbij.
10. Roer goed door en breng aan de kook.
11. Laat 15-20 minuten pruttelen op een laag vuur, met de deksel op de pan.
12. Voeg de laatste 5 minuten de kikkererwten en rozijnen toe.
13. Roer goed door de saus.
14. Bereid in de tussentijd de couscous volgens de bereidingswijze op de verpakking.
15. Serveer de tajine met de couscous.
16. Garneer met verse peterselie en fijngehakte amandelen.

TIP: -

BRON: leukerecepten.nl