



Tajine van witvis met schelpdieren en garnalen

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

Dit heb je nodig:

- 👉 2-3 el olijfolie
- 👉 1 ui, fijngesneden
- 👉 1 teen knoflook, fijngesneden
- 👉 ¾ tl gemalen komijn
- 👉 ¾ tl gemberpoeder
- 👉 1½ el harissa
- 👉 ¾ tl gemalen koriander
- 👉 8 grote rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 👉 200 g stevige witvis*, in stukken
- 👉 50 g sperziebonen, afgehaald, in stukjes van ± 3 cm
- 👉 200 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt
- 👉 200 g tomatenblokjes uit blik
- 👉 125 ml visbouillon
- 👉 250 g vongole of andere schelpdieren, panklaar
- 👉 60 g doperwten diepvries
- 👉 4 g munt, blaadjes fijngesneden
- 👉 150 g couscous, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 👉 20 g amandelschaafsel, geroosterd

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Verhit de olie in een pan met dikke bodem op matig vuur.
2. Fruit de ui 3-4 minuten
3. Voeg de knoflook, specerijen en harissa toe en schep 2 minuten om tot de aroma's vrijkomen.
4. Voeg de garnalen, vis, sperziebonen en kikkererwten toe.
5. Schep 2 minuten om en voeg de tomatenblokjes, bouillon en zout en peper toe.
6. Breng aan de kook en laat 4-5 minuten zachtjes inkoken.
7. Voeg de schelpen en doperwten toe en verwarm afgedekt 5 minuten tot de schelpen zich openen. N
8. eem van het vuur.
9. Strooi de munt over de tajine.
10. Serveer met couscous, bestrooid met amandelschaafsel.

* Kijk op goedewis.nl voor een verantwoorde viskeuze.

BRON: deliciousmagazine.nl

