

Veggie tajine

Ingrediënten:

- 4 el olijfolie
- 1 ui in ringen gesneden
- 3 wortels in dikke plakken (150 g)
- 1 koolraap in stukken (150 g)
- 3 kleine aardappelen
- 4 el rode linzen (worden gaar zonder in water te koken)
- 1 blik gepelde tomaten van 400 g
- 1 rode paprika in grote stukken
- 150 g sperziebonen, gebroken
- 1 kleine venkel (150 g)
- Stukje van 3 cm gember, geraspt of in brunoise
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl kurkuma
- 1 el gemalen komijn
- 1 tl kaneel
- 4 el rozijnen
- Peper en zout
- Spicy lemon paste (Al'Fèz Delhaize)
- 500 g groentenbouillon
- Zeste van 1 bio citroen

Bereiding:

Doe de olie en de ui in de beker
Stel in: 100 °C / 5 min / stand 1

Voeg alle overige groenten toe uitgezonderd de tomaten en specerijen
Stel in: 100 °C / 10 min / roerstand / linksom draaien

Voeg gember, look, linzen, tomaten zonder sap, rozijnen, bouillon, zeste, peper, zout en de specerijen toe (kurkuma, komijn, kaneel)
Stel in: 100 °C / 20 min / roerstand / linksom draaien

Kruid bij naar smaak.

Couscous:

Doe 200 g couscous semoule bij 250 g kokend gezouten water of bouillon. Meng er een klontje boter onder of een scheut olijfolie en laat 7 minuten wellen.

Bijgerechtje:

Doe 2 eetlepels olijfolie in de beker. Stel in: 100 °C / 1 min / stand 1
Doe 3 in ringen gesneden uien bij en laat kleuren. Stel in: 100 °C / 3 min / stand 1
Spoel 150 g rozijnen af en voeg ze bij de uien. Doe 3 tl raz el hanout + een snuifje zout bij.
Stel in: 100 °C / 10 min / roerstand / linksom draaien

Thx. Trees.

