

stoofpotje met groenten op tajinewijze

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 522 kcal



ingrediënten

- 600 gr tomaten
- 4 pastinaken
- 4 paprika's (kleuren naar keuze)
- 4 grote wortelen
- 1 bussel rapen
- 1 bussel gele rapen
- 4 sjalotten
- 1 biocitroen
- 6 medjooldadels
- 1,5 l water
- 2 groentebouillonblokjes
- harissa (in tube)
- 4 el olijfolie
- 4 takjes tijm
- 1 bussel koriander
- 2 teentjes knoflook
- 2 afgestreken el Ras el hanout
- peper



bereiding

Schil de pastinaken, de 2 soorten rapen, de wortelen en de sjalotten. Ontpit de paprika's. Snij het vel van de tomaten lichtjes in maar laat ze heel. Snij alle andere groenten in grote stukken.

Fruit de gepelde en gehalveerde teentjes knoflook gedurende 2 minuten in een grote stoofpan met de olie. Voeg alle groenten toe, samen met de citroen in stukken, de ontpitte en gehalveerde dadels, het water, de verkrumelde bouillonblokjes, harissa naar eigen smaak, de ras el hanout, de tijm en de helft van de gehakte koriander.

Meng alles, leg er de tomaten bovenop en breng aan de kook. Zet het deksel op de pan en laat 1u op een zacht vuurtje sudderen. Prik in de groenten om hun gaarheid te controleren (mals zonder uiteen te vallen).

Breng verder op smaak, werk af met de rest van de gehakte koriander en serveer met couscous.



wist je dat

Ras el hanout, ook wel ras al-hanout of rās al hânout 'het beste van de winkel' betekent ?; Het beste wat de handelaar op dat moment te bieden heeft waardoor de samenstelling van dag tot dag kan veranderen.

Veel voorkomende kruiden en specerijen waaruit het mengsel is samengesteld zijn onder andere kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, gember, foelie, nigellazaad, nootmuskaat, zwarte peper, galangawortel en piment. De smaak is meetsal vrij sterk.

inspiratie

Delhaize: *Stoofpotje van groenten op tajinewijze*. Geraadpleegd via www.delhaize.be/nl-be/recepten/receptDetails/Stoofpotje-van-groenten-op-tajinewijze/r/