

GROENTECOUSCOUS

Benodigheden (6 personen)

- 1 pastinaak
- 2 kleine courgetten
- 4 wortelen
- stuk pompoen
- 2 ajuinen
- 4 teentjes look
- 1 aubergine
- 2 rode paprika
- 3 tomaten
- blik kikkererwten – uitgelekt
- gemberwortel
- peterselie en koriander – fijngehakt
- kruiden : komijn, ras-el-hanout, zout, kaneelpijpje
- harissa
- olijfolie
- 5 dl groentebouillon (van blokjes)
- 350 gr couscous

Bereidingswijze

- ajuin + look + gember fijnsnijden
- paprika in repen snijden
- alle andere groenten in grove stukken snijden
- verhit de olijfolie in een grote pan
- stoof ajuin, knoflook en gember op een laag vuur zacht
- roer er de gepelde en in stukken gesneden tomaten en kruiden door
- voeg pastinaak, wortelen, pompoen, courgetten, aubergine en paprika toe
- groentebouillon + kaneelpijpje erbij en laten stoven op een laag vuur tot de groenten beetgaar zijn
- zout naar smaak toevoegen
- kikkererwten, peterselie en koriander toevoegen en nog even laten doorkoken
- op smaak brengen met harissa

couscous in een kom doen, kokend water met bouillonblokje op gieten tot de couscous onder staat, afdekken en laten trekken (ongeveer 15 min)

couscous met behulp van een ingevette ring of tas in het midden van een bord draperen, de groenten en saus er rond scheppen.

Dit recept werd klaargemaakt en geproefd op één van de kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie <http://www.kwbreet.be>

