

Couscous met kikkererwten en groenten

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

Voor de gestoomde couscous

- 350 g couscous (naar keuze)
- 4 el milde olijfolie
- 1 tl zout
- evt. smen (gerijpte rauwmelkse boter), roomboter of arganolie

Voor de gestoomde couscous

- 350 g couscous (naar keuze)
- 4 el milde olijfolie
- 1 tl zout
- evt. smen (gerijpte rauwmelkse boter), roomboter of arganolie

Voor de groenten in ras el hanout bouillon

- 1 ui
- 1 tomaat
- Paar takjes peterselie en/of koriander
- Olijfolie
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl gemalen kurkuma (en/of plukje saffraan)
- 1 el ras el hanout specerijen
- Zout en peper
- 300 g mix van stevige groenten bijv. pastinaak, prei, peen & kool of
- Spruitjes

Stappenplan

De groenten in Ras el Hanout bouillon

1. Pel en snijd de ui fijn. Snijd de tomaat in stukjes. Bind de takjes peterselie en/of koriander met een touwtje tot een bosje.
2. Verhit een scheutje olie in het onderste deel van de couscous pan (of in een grote pan). Voeg de ui, tomaatstukjes en bosje groen toe. Voeg de gember, kurkuma, de specerijen en naar smaak wat zout en peper toe. Bak kort mee, voeg ca. $\frac{1}{2}$ l warm water toe en breng aan de kook.
3. Maak ondertussen de groenten schoon en verdeel in gelijke stukken. Begin met het koken van de groenten die het langst nodig hebben.
4. Spruitjes kan je het best apart in een pannetje in wat van de bouillon garen, anders smaakt alles naar spruitjes!
5. Haal de groenten zodra ze gaar zijn voorzichtig met een schuimspaan uit de bouillon.

De gestoomde couscous:

1. Doe de couscous in een grote schaal of kom, besprenkel met 2 el olijfolie en bestrooi met $\frac{1}{2}$ tl zout.
2. Wrijf en masseer de couscous zodat elke korrel lichtjes glimt van de olie.
3. Besprenkel met ca. 100 ml lauwwarm water en laat de couscous 10 minuten staan totdat het water volledig opgenomen is.

4. Roer de couscous los met een garde.
5. Schep in het bovenste deel van de couscous pan, terwijl in het onderste deel de groenten in ras el hanout bouillon worden gemaakt, of in de schaal van de stoomoven. Stoom de couscous ca. 15 minuten.
6. Doe de eenmaal gestoomde couscous terug in de grote schaal of kom, herhaal alle stappen en stoom voor een tweede keer op dezelfde manier.
7. Herhaal nog een derde keer, waarbij je voor het stomen naar smaak wat olie, smen of roomboter en eventueel extra zout toe kan voegen. Stoom deze laatste keer 10-15 minuten totdat elke korrel los, zacht en fluffy is.
8. Stort de driemaal gestoomde couscous in een grote schaal en wrijf voorzichtig met vuurvaste handen of met een garde los.

De tfaya met kikkererwten:

1. Pel en snijd de uien in halve ringen.
2. Verhit een flinke laag olie in een koekenpan en bak hierin op middelhoog vuur de uien zachtjes gaar en goudbruin. Breng op smaak met peper, zout en kaneel.
3. Voeg als de uien bijna gaar zijn de (afgespoelde) gare kikkererwten, de rozijnen en eventueel naar smaak een schepje honing of suiker en een scheutje oranjebloesemwater toe en laat ze zacht worden.

Schep de warme couscous in een grote schaal of verdeel over diepe borden. Schenk er wat hete bouillon over en meng luchtig. Verdeel de groenten over de warme couscous en schep daar bovenop de tfaya kikkererwten. Geef de rest van de bouillon en eventueel groenten er apart bij om zelf naar smaak toe te voegen.