



TAJINE MET KALFSBLOKJES AUBERGINE WORTEL TOMAAT PARELCOUSCOUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 3 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 kg wortelen
- 500 g kalfsblokjes
- ras-el-hanout
- 2 aubergines
- 500 ml vetarme vleesbouillon
- 500 g passata
- 250 g parelcouscous van volkoren spelt
- basilicum en dragon
- 2 el olijfolie
- 1 koffielepel groentebouillonpoeder



Bereidingswijze:

- Pel de sjalot en knoflook en snij deze fijn.
- Was de wortelen, schil ze en snij in plakjes.
- Was de aubergines en snij ze in blokjes.
- Verhit de olijfolie in een braadpan of tajine en roerbak hierin de sjalot en knoflook.
- Bak hierin de kalfsblokjes aan en kruid met de ral-el-hanout.
- Voeg de aubergineblokjes en wortelschijfjes, de bouillon en de passata toe, roer goed door elkaar en dek af.
- Laat het geheel rustig gaar sudderen en roer af en toe om.
- Breng op smaak met dragon.
- Kook ondertussen de volkoren speltparelcouscous gaar, giet af en voeg hieronder een koffielepel groentebouillonpoeder.
- Werk af met basilicum en dien op samen met de tajineschotel.