

TAJINE MET KIKKERERWTEN GROENTEN SPELT COUSCOUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 3 grote wortelen
- 200 g rapen
- 1 courgette
- 150 g selder
- 400 g kikkererwten
- 2 rode uien
- een takje kerstomaten
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 250 g parelcouscous van volkoren spelt
- 2 teentjes knoflook
- 500 ml vetarme groentebouillon
- 1 el vetarm groentebouillonpoeder
- 2 el olijfolie
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel korianderpoeder
- ½ theelepel kaneel
- ½ theelepel zwarte peper



Bereidingswijze:

- - Pel de rode ui en knoflook en snij deze fijn.
- Was de wortelen, schil ze en snij in plakjes.
- Was de courgette en snij ze in blokjes.
- Schil de rapen en snij in blokjes.
- Was de selder en snij in eveneens in stukjes.
- Was de groene en rode paprika en snij in stukken.
- Verhit de olijfolie in een braadpan of tajine en roerbak hierin de sjalot en knoflook.
- Voeg de courgetteblokjes, wortelschijfjes, raapjes, selder en paprika lichtjes aan en voeg de bouillon toe, roer goed door elkaar en dek af.
- Giet de kikkererwten uit in een vergiet en spoel veelvuldig af.
- Voeg de kikkererwten toe aan het gerecht.
- Breng op smaak met kruiden: gember, komijn, koriander, kaneel en zwarte peper.
- Laat het geheel rustig gaar sudderen en roer af en toe om.
- Kook ondertussen de volkoren spelt parelcouscous gaar, giet af en voeg hieronder een koffielepel groentebouillonpoeder.
- Was de kerstomaatjes en snij ze in de helft.
- Voeg op het einde ook deze toe aan het tajinegerecht en laat nog enkele minuutjes garen
- Dien op samen met de tajineschotel.