

## Recept 4 personen

Naam gerecht Groentestoof met Ras el Hanout en couscous

### Ingrediënten;

- 250 gram couscous
- 2 kleine uien (gesnipperd)
- 1 eetlepel ras el hanout
- 300 gram tomatenpassata
- ½ groentebouillonblokje
- 1 courgette (in kleine blokjes)
- 1 winterwortel (in kleine blokjes)
- 1 klein potje kikkererwt (uitgelekt)
- olijfolie

### Bereiding;

- Bak de ui enkele minuten in 2 eetlepels olie en voeg dan de knoflook en de Ras el hanout toe. Laat deze een minuutje mee fruiten.
- Voeg de passata toe en laat minimaal een half uur pruttelen op een laag vuur. Regelmatig roeren om aanbakken aan de bodem van de pan te voorkomen! Als de saus te dik is, kun je eventueel water toevoegen om de saus wat dunner te maken.
- Voeg de wortel en de courgette toe aan de saus en laat zachtjes stoven tot de groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
- Breng ¼ liter water aan de kook en los hier het bouillonblokje in op.
- Doe de couscous in een pan, voeg 2 eetlepels olijfolie toe en meng goed door. Alle korrels couscous moeten zijn bedekt met een laagje olie.
- Voeg de kokende bouillon toe aan de couscous in de pan en sluit af met een deksel.
- Voeg de kikkererwten toe aan de groentestoof en meng door elkaar
- Na 10 minuten kun je de couscous losroeren met een vork. Zorg dat alle klonten los zijn en schep de couscous even luchtig om
- Meng de groentestoof met de couscous in de pan en of serveer de stoof apart van de couscous.

### Tip (s) van de kok;

- Het is lekker om de couscous met groentestoof te eten met blokjes feta of met komkommer

Dit recept is onlangs op de school van uw kind bereid door een kok van de stichting OnderwijsgeZond samen met de kinderen van de school

