

Couscous

Recept van Amrou-Allah Houria

Ingrediënten voor 1 groot bord:

- 1kg volkoren couscous
- ½ kg courgetten
- ½ kg pompoen
- ½ kg wortelen
- ½ kg spruitjes
- ½ kg raap
- 3 ajuinen
- 1 bussel peterselie
- 3 aubergines
- 125g kikkererwten
- 1.5kg kalfsvlees
- Piment
- Gemberpoeder
- Kurkuma
- Zout
- Peper
- Olijfolie

Bereidingswijzen:

1. Snijd de ajuinen en bak ze in een grote kookpot met een beetje olijfolie. Voeg het vlees hieraan toe samen met de kruiden en de peterselie. Laat het vlees langs alle kanten wat bruinen. Giet hier dan water bij tot het vlees net onder staat. Laat dit even garen.
2. Was en snijd de groenten in grote zichtbare stukken. Voeg ook deze toe bij het vlees samen met de kikkererwten. Laat het geheel koken tot de groenten en het vlees gaar zijn.
3. Doe de couscous in een grote schaal en meng hier een beetje olie en zout aan toe. Doe er dan wat water bij. Dit moet op gevoel. De couscous moet dit water opnemen. Meng het geheel goed en doe het in de stoompan. Als je stoom uit de couscous ziet komen kap je de couscous weer in de grote schaal om alles weer goed los te wrijven met je handen. Voeg er wat water aan toe zodat de couscous dit weer opneemt.
4. Herhaal deze stap nog eens 2 keer.
5. Serveer de couscous door deze in een groot bord te scheppen en daar wat van de saus uit de kookpot van het vlees en groenten aan toe te voegen. Schik de groenten en het vlees mooi op de couscous.

