

Marokkaanse couscous met vlees en groente uit de tajine

Mohammed uit het kinderboek *Hé, wie ben jij?* is dol op couscous met als en groenten uit de tajine. Het is een gerecht dat in Marokko vaak wordt gemaakt voor gasten en dat iedereen met elkaar deelt. Je kunt het uiteraard ook vegetarisch maken!

Als je het wel met vlees maakt, zorg dan dat je vlees gebruikt waar het bot nog aan zit, dat maakt het mals en niet te droog.

INGREDIËNTEN

- vlees van kippenbouten (600 g)
- kipkruiden
- peper
- zout
- olijfolie
- honing (4 eetlepels)
- 1/2 citroen
- 1 wortel
- 1/2 pastinaak
- 1/2 courgette
- 1/2 ui
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- ras-el-hanout
- komijnpoeder
- paprikapoeder
- cayennepeper
- 3 dl kippenbouillon
- 1/4 gepekelde citroen
- 20gr verse gember
- kurkuma
- currypoeder
- 250gr couscous
- bladpeterselie



BEREIDING

De tajine:

1. Verwarm de tajine op het vuur. Snijd het vlees van de kippenbouten in stukken. Kruid met kippenkruiden, peper en zout.
2. Verwarm een scheut olijfolie in de tajine en bak er de kip in aan. Lepel er de honing over en laat even karamelliseren.
3. Pers er de citroen over uit.

4. Schil de wortel, de pastinaak en de courgette en snijd ze in blokjes. Pel de ui en de knoflook en snijd ze grof. Maak de prei schoon en snijd hem in stukken.
5. Doe de ui en de knoflook bij de kip en laat even mee bakken. Voeg er dan de rest van de groenten aan toe en kruid met ras-el-hanout, komijnpoeder, paprikapoeder en cayennepeper.
6. Bevochtig met wat kippenbouillon.
7. Haal het vruchtvlees uit de gepekeldde citroen en snijd de schil in stukjes. Doe de schil bij de tajine. Schil de gember en rasp hem er ook bij.
8. Zet een deksel op de tajine en laat 30 minuten garen op een zacht vuur.

De couscous:

1. Verwarm de kippenbouillon op het vuur en breng op smaak met een flinke snuif kippenkruiden, kurkuma en kerriepoeder.
2. Giet de warme bouillon over de couscous en kruid met peper en zout. Laat wellen.

TIP

Je kunt de couscous ook 10 minuten in de stoomoven garen op 105 °C.

Afwerking:

1. Snipper de peterselie.
2. Serveer de tajine met couscous. Versier het geheel met de gesnipperde peterselie.

EET SMAKELIJK!

Bron: Dagelijkse Kost