

# Couscous met zeven groenten

Zeven is een geluksgetal in Marokko. Daarom wordt deze couscous gemaakt met zeven groenten.

Omdat de couscous boven de groenten wordt gestoomd, krijg hij een heerlijke, aromatische smaak.

## Couscous met zeven groenten

Voor 4-6 personen

500 g couscous\*

zout

2-3 el olijfolie

75 g boter of margarine of olijfolie

voor de groenten:

150 g gedroogde kikkererwten\*

± 2 l groentebouillon (van tablet)

1 grote ui, in dunne ringen

2 teentjes knoflook, fijngesneden

15 saffraandraadjes\*

1 kaneelstokje\*

1 tl paprikapoeder\*

zout, cayennepeper\*

½ tl gemberpoeder

250 g kleine aardappelen

250 g wortelen, in stukken

1 grote aubergine, in stukken

250 g gedopte tuinbonen (vers of diepvries)

250 g oranje pompoen, in stukken

250 g courgettes, ongeschild, in stukken

125 g rozijnen

5 tomaten, in partjes

4 el fijngesneden peterselie\*

4 el fijngesneden koriander\*

**Couscous:** doe de couscous in een kom, schenk er 3 dl licht gezouten water over, roer alles goed los en laat de couscous ± 10 min. intrekken. Voeg nog een keer 3 dl licht gezouten water en de olie toe, roer alles goed door en laat de couscous weer ± 10 min. intrekken. Stoom de couscous 15-20 min. in een stoominzet met kleine gaatjes, in een zeef boven de pan met groenten. Of stoom de couscous in een stomer boven kokend water. **Groenten:** week de kikkererwten ± 1 uur in koud water. Breng de kikkererwten met de bouillon aan de kook. Voeg de ui, knoflook en alle specerijen toe en kook de kikkererwten 1-1½ uur tot ze zacht zijn. Voeg de aardappelen, wortelen en aubergine toe en kook ze ± 15 min. mee. Zet nu de couscous boven de pan. Doe de tuinbonen, pompoen, courgettes en rozijnen bij de andere groenten en laat alles nog ± 15 min. stoven.

Voeg als laatste de tomaten toe en stoom alles nog ± 5 min. Voeg de kruiden toe, breng het mengsel op smaak met zout en peper en verwarm alles nog ± 5 min. **Serveren:** schep de warme couscous op een grote schaal, roer de couscous met een vork los en roer de boter erdoor. Leg alle groenten op en rondom de couscous.

**Bereiding:** ± 2 uur en 15 min.

**Wachten:** ± 1 uur

**Kcal p.p.:** ± 740

### Tip

De in dit recept genoemde groenten kunt u naar eigen wens vervangen door andere groenten (van het seizoen).

