Couscous met harissa groenten

Ingrediënten

- 250 g Couscous
- 300 g Cherrytomaten
- 2 Rode paprika
- 150 g Bospeen
- 1 Aubergine
- 3 el Olijfolie
- 3 el MAGGI vloeibare groentebouillon
- 2 el Harissa
- 1 Blik Gepelde tomaten à 400 g
- 10 g Roomboter

Instructie

1. Verwarm de oven voor tot 185 °C. Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

2. Leg de cherrytomaten op een met bakpapier beklede ovenschaal en rooster ze in de voorverwarmde oven 12 minuten.

3. Snijd de aubergine en de wortel in blokjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak de groente al omscheppend 5 minuten op matig vuur. Voeg de gesneden groente er aan toe en (roer)bak nog 2 minuten.

4. Roer de harissa er door en schenk de gepelde tomaten er bij. Breng de inhoud aan de kook en laat de saus afgedekt met een deksel 10 minuten sudderen.

5. Roer er van het vuur af de roomboter door en breng de harissa stoof op smaak met een snuf zout.

6. Serveer de couscous op borden en schep er de groentestoof en gepofte cherrytomaten bij. Lekker met grof gesneden munt- of korianderblaadjes en yoghurtsaus. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

25 Min

4

koolhydraten

Energie

vetten

Eiwit