

Couscous

Aantal Personen	30	4
Hoeveelheid		1 – 1,2 kg
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">• 2 k g couscous• 2 liter kokend water• 1 dl scheutjes olijfolie Groenten <ul style="list-style-type: none">• 1,5 kg tomaten• 3 rode• 3 gele• 3 groene paprika• 12 lenteui• 600 gr wortel• 6 blikjes kikkererwten,• 2 aubergine• 2 courgette• 3 rode ui• 30 gedroogde abrikozen,• 1 bol knoflook.• 5/6 zakjes Couscouskruiden	<ul style="list-style-type: none">• 300 gr• 300 ml • 2 st• ½• ½• ½• 2 st• 1 st (100 gr)• 1 blik• ¼• ¼• ½• 5• 1 teentje• 1 zakje

Bereiding

Doe de couscous in een kom of pan. Overgiet met kokend water. Doe er een scheutje olijfolie bij. Goed roeren met een vork, zodat er geen klontjes komen. Na 2 minuten: weer roeren met een vork. Na 5 minuten: weer roeren met een vork. Eventuele klontjes voorzichtig met schone handen uit elkaar halen. Weer 5 minuten later: klaar.

Is de Couscous te vroeg klaar? Doe het geheel in een vergiet laat het water in een andere pan loten en zet water aan de kook en op laag vuur laten staan (stomen) en regelmatig door roeren.

De groenten grof snijden en in volgorde van gaarheid langzaam bakken wil je hier volgorde toevoegen in ruim olijfolie. Op het laatst de abrikozen toevoegen.

Couscous met de warme groenten mengen

Couscous Kruiden

Als je geen kant en klare kuidenmix gebruikt kan je zelf ook maken met het volgende recept.

- 1 theelepel Koriander
- 1 theelepel Kaneel
- 1 theelepel Knoflook
- 1 theelepel Wortel (gedroogd)
- 1 theelepel Piment
- 1 theelepel Peterselie
- 1 theelepel Gember
- 1 theelepel Zwarte peper

- 1 theelepel Kruidnagel
- 1 theelepel Cayennepeper
- 1 theelepel Komijn