

Marokkaans stoofvlees

Aantal Personen	30	
Hoeveelheid	30 pers	10 pers
Ingrediënten	<ul style="list-style-type: none">• 3 kg rundvlees• 3 th.l kaneelpoeder• 3 th.l.paprika poeder• 12 th.l ras el hanout• 3 bouillon blokje• zout• versgemalen zwarte peper • 1 bol knoflook• 12 uien• 8 wortels• 3 aubergine• 800 gr pompoen of zoete aardappel• 3 rode paprika• 6 gourgette• 1 kilo kleine nieuwe aardappelen• 3 th.l Harissa	<ul style="list-style-type: none">• 1000 gr• 1 tl• 1 tl• 4 tl• 1 st • 3 tenen• 4 st• 2 wortels• 1st• 300 gr• 1 st• 2 st• 6 st• 1tl

Bereiding

Snijd het rundvlees in dunne repen dwars op de draad. Dit kruiden en aanbraden in de olijfolie en 45 minuten stoven.

Daarna de knoflook pletten groentes gesneden toevoegen en nog een uur stoven.

Voor de vega

Vervang rundvlees door tofoe en de runderbouillon door groente bouillon. En gebruik Chilipoeder om het scherp te krijgen.