

LOUBIA – MAROKKAANS BONENSTOOFPOTJE

Land: Marokkaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + 25 min. pruttelen

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 500 gram witte bonen (uitgelekt, uit een pot, neem van gedroogde bonen de helft van het gewicht)
- 600 gram tomatenblokjes
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 tl ras-el-hanout
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 1/2 bosje verse peterselie
- 20 groene olijven
- 1 grote wortel (optioneel)

voor erbij

- brood, rijst of couscous
- salade of geroosterde/gegrilde groente (zie tips)

WAT GA JE DOEN

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Als je een wortel gebruikt: snijd deze in kleine blokjes.

Verhit een beetje olie in een braadpan. Fruit de ui en knoflook hier 5 minuten zachtjes in aan. Voeg eventueel de wortel toe en bak even mee. Voeg dan de ras-el-hanout, kurkuma en komijn toe en bak 1 minuut mee. Voeg ook de (uitgelekte) witte bonen toe en de tomatenblokjes. Breng op smaak met zout en peper en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

Hak ondertussen de peterselie fijn en bereid de salade of groente voor erbij (naar keuze). Voeg de peterselie en de groene olijven aan het stoofpotje toe. Proef of je de loubia zo goed op smaak vindt, voeg eventueel extra zout en peper toe.

Serveer de loubia.

TIPS

- Je kunt ook gedroogde witte bonen nemen en deze zelf weken en voorkoken. Dit is (veel) goedkoper dan de kant-en-klare potjes bonen, maar je moet ze een hele nacht laten weken, dus er op tijd aan denken. Neem van gedroogde bonen ongeveer de helft van het gewicht wat je aan bonen uit pot gebruikt. De bonen gaan nog vocht opnemen waardoor het gewicht zal toenemen.
- Er zit nog niet zo veel groente in dit gerecht, daarom is het lekker om er zelf een salade bij te maken of wat groenten te roosteren of te grillen. Ik maak graag geroosterde broccoliroosjes, deze leg ik 20 minuten in de oven op 200 graden met een beetje olijfolie, peper en zout. Of serveer er plakjes aubergine en courgette bij die je in een grillpan hebt gegrild. Heerlijk!