

MAROKKAANS STOOFPOTJE MET PAPRIKA EN ZOETE AARDAPPEL

Land: Marokkaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 20 min. + 20 min. pruttelen

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 300 gram zoete aardappels
- 2 grote paprika's (liefst rood, geel of oranje)
- 1 klein bosje verse peterselie
- 2 tl ras-el-hanout
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ingelegde citroen (zie tips)
- 1 blik/pot kikkererwten (uitlekgewicht ongeveer 250 gram per blikje/potje)
- 150 gram parelgort (bulgur of couscous kan ook)

WAT GA JE DOEN

Snippet de ui en hak de knoflook fijn. Schil de zoete aardappels en snijd ze in blokjes van ongeveer 2 cm. Snijd de paprika's in dunne reepjes.

Bereid de parelgort volgens de aanwijzingen op de verpakking. Je kunt ook bulgur of couscous nemen, couscous hoeft maar heel kort te wellen en kun je dus op het laatst bereiden.

Verhit een beetje olie in een braadpan. Fruit hierin de ui en knoflook ongeveer 5 minuten aan. Hak ondertussen de peterselie en ingelegde citroen fijn. Voeg de paprikareepjes aan de ui toe en bak een paar minuten mee. Voeg dan ook de zoete aardappels toe, net als de ras-el-hanout, het gerookte paprikapoeder en de komijnpoeder. Bak 1 minuut mee en doe dan de verse peterselie, tomatenblokjes en ingelegde citroen erbij. Voeg ook ongeveer 150 ml heet water toe (of iets meer als je een grotere portie maakt). Laat met het deksel schuin op de pan ongeveer 20 minuten pruttelen of tot de zoete aardappel en paprika zacht zijn.

Voeg dan de kikkererwten toe, breng op smaak met peper en zout en laat nog heel even pruttelen tot de kikkererwten warm zijn.

Serveer het Marokkaans stoofpotje met de parelgort, bulgur of couscous.

TIPS

- Ingelegde citroenen koop je bij een Turkse/Marokkaanse supermarkt. Het is een weergaloze smaakmaker met een heel andere smaak dan een verse citroen. Ik gebruik het heel graag als ingrediënt in onder andere couscoussalade, tajines en andere stoofpotjes. Je houdt een pot ingelegde citroenen lang goed in de koelkast, dus ook als je het maar af en toe gebruikt is het een goede aankoop. Je kunt ingelegde citroenen overigens ook makkelijk zelf maken, op internet vind je genoeg recepten. Het duurt wel minimaal 1 maand voor de citroenen dan klaar zijn, dus dat is goed om rekening mee te houden.