Berberse tajine met parelcouscous

Passie voor koken, passie voor veggie!
Grootkeuken en gezondheid gaan al langer dan vandaag hand in hand.
Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze dat grootkeukenkoks ook de culinaire vinger aan de pols houden.

In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar enkele lekkere én gezonde gerechten waarin groenten de hoofdrol spelen.
Dit is Bjarne's creatie!



Ingrediënten

- 700 gr kikkererwten - Ardo
- olijfolie
- 5 gr knoflookblokjes - Ardo
- 2 chiliringen - Verstegen
- 10 gr Seasonepper Harissa
- 500 gr tomatenblokjes - Ardo
- 100 gr munt - Ardo
- 10 gr bladpeterselie - Ardo
- 1 kg Al'fez pearl couscous - Pietercil Foodservices
- 700 gr aubergine blokjes - Ardo
- 2,1 kg paprikablokjes rood/geel/groen - Ardo

- zwarte peper, heel (op smaak) - Verstegen
- Lahtor Berberse kruiden (op smaak) - Verstegen
- 3 kg veggie gehaktballetjes - Greenway
- 1,5 kg gepelde tomaten
- citroensap (naar smaak)

Methode

1. Stoof de sjalot samen met de look en de chiliringen aan in olijfolie.
2. Voeg de paprikablokjes, aubergines, gepelde tomaten en kikkererwten toe.
3. Breng op smaak met harissa, zwarte peper, zout en Lahtor Berberse kruiden. Werk af met peterselie
4. Bak de veggie 'gehakt'balletjes gedurende 4 minuten in de oven op 180°.
5. Kook de parelcouscous gedurende 10 minuten in gezouten water. Giet af en roer los met een beetje olijfolie en kruid met peper en zout.
6. Blancheer de munt kort en koel af. Mix de munt samen met de olie en breng op smaak met citroensap.
7. Mix de olie samen met de harissa als dressing.
8. Schik alles mooi op een bord.

Fotografie

Foodphoto

Dit recept is van
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be