

Ingrediënten voor 4 personen

Tomaten er bij 8 drumsticks of 1p
lamsvlees 2 glazen olie of olijf olie
kikkererwten 1 ons laten weken
1/2 dag 4 wortelen 4 grote
bloemkoolrosjes 1 ons
specibonen 1 obergine
1 courgette 1 ui, 1 paprika 4
tomaten,,,zout peper

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Multi-cultureel
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Couscous

De echte marokkaanse couscous moet je maken en gezond

Hulpmiddelen

Alles schoon maken en in schalen doen vlees in stukken snijden
kruiden klaar zetten paprikapoeder,,djahe,,kerrie chilli,,laos,,1 teentje
knoflook.

Vorbereiding

Couscous in een grote kom doen en wassen water er af doen dan zo
laten staan en af en toe los maken met een vork

Bereidingswijze

Olie in de pan heet laten worden kip of lamsvlees er in doen bruin laten
worden kip er uit halen vlees er in laten, doe er ui en paprika er bij laten
even smoren tomaten er bij door roeren en de ktuiden er op doen naar
eigen smaak mag pittig 4 glazen water er op doen aan de kook brengen
kikkererwten er bij en 20min laten koken, dan wortelen en specibonen
er bij ,als dat met elkaar prutteld dan de couscous boven in de pan
doen of in de zeef en laat dat 20min stomen als wortelen en specibonen
5min er in zit dan de bloemkool courgette oberginne de kip er bij doen,
en laat alles gaar worden gelijk met de couscoes voor dat de coucous
in de pan gaat moet die niet klonterig zijn los rullen van elkaar doe
alles op 4 borden of grote plate schaal de couscous eerst op de borden
of schaal een ronding maken en in het midden de groenten en vlees
doen of de drumsticks. eet smakelijk ik eet dit een keer per week
heerlijk en geen dik maker

Serveertips

Doe er heerlijke meloen bij in moten je mag het met je handen eten
maar ook met een lepel en er niet bij lachen want dan ga je echt lachen