



VEGETARISCHE MAROKKAANSE TAJINE MET KIKKERERWTEN



4 pers. 20 min VEGGIE

Ingrediënten

- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 1 thee­lepel kaneel­poeder
- 4 eet­le­pels plantaardige olie
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 uien
- 500 g pompoen (geschild)
- 500 g wortel
- 2x 400 g tomaten in sap (blik)
- 400 ml bouillon (groenteblokje)
- 2 x 400 g kikkererwten in blik
- 75 g gedroogde abrikozen
- Verse koriander



STAP 1

Verwarm de oven voor op 180°C.

STAP 2

Snijd de rode en gele paprika in stukken van ongeveer 4 centimeter. Snijd ook de pompoen in kleine stukjes van 2 centimeter en de wortel in plakjes van 1 centimeter.

STAP 3

Snijd de ui in partjes en halveer de abrikozen.

STAP 4

Roer de olie, kaneel, komijn en koriander in een klein schaal­­tje.

STAP 5

Leg alle groenten op een ovenschotel en wrijf het olie- en kruidenmengsel goed in.

Kruid met peper (en zout).

STAP 6

Rooster de groenten ongeveer 25 minuten in de oven. Roer af en toe tijdens het roosteren.

STAP 7

Voeg de tomaten, 150 tot 200ml bouillon, de abrikozen en kikkererwten toe.

Roer goed en zet de ovenplaat opnieuw 15 minuten in de oven.

STAP 8

Serveer met de verse koriander en bijvoorbeeld volkoren-couscous, bulghur of gepofte aardappel.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	442 kcal
Vetten	15 gram
Koolhydraten	53 gram
Koolhydratenporties	4,25 gram
Eiwitten	15 gram