

Marokkaanse paddenstoelenstoof / Moroccan mushroom stew



Boodschappenlijstje

1 rode ui, in ringen	410 gram kikkererwten, uit blik
1 theelepel olijfolie	1 theelepel heldere honing
½ theelepel gemalen kaneel	175gram couscous (of zilvervliesrijst)
1 theelepel gemalen komijn	50 gram zachte abrikozen, in blokjes
300 gram champignons, in vieren	takjes bladpeterselie, grof gehakt
400 gram tomatenblokjes, uit blik	250 gram gekookte sperziebonen

Zo maak je een Marokkaanse paddenstoelenstoof

Fruit de ui 6 minuten in de olie, tot hij zacht is.

Voeg de kaneel en komijn toe en bak het, al roerend, 1 minuut.

Voeg de champignons toe en bak ze 2 minuten mee.

Roer de tomatenblokjes, afgespoelde, uitgelekte kikkererwten en de honing door.

Breng op smaak met zeezout en peper en laat de stoof 7 - 8 minuten sudderen.

Meng ondertussen de couscous met de abrikozen en wat kruiden in een kom.

Giet er 250 ml kokend water over, roer om alles te mengen en dek de kom af.

Laat het zo ongeveer 7 minuten staan of tot de couscous zacht is.

Maak de couscous luchtig door er een vork doorheen te trekken.

Hak de peterselie grof en strooi het het voor je serveert over de paddenstoelenstoof.

De stoof smaakt nog lekkerder met verse sperziebonen erbij

Marokkaanse paddenstoelenstoof / Moroccan mushroom stew



Shopping list

1 red onion, sliced	410g can chickpeas, rinsed and drained
1 teaspoon olive oil	1 teaspoon clear honey
½ teaspoon ground cinnamon	175g couscous, (or organic rice)
1 teaspoon ground cumin	50g soft apricots, diced
300g mushroom, quartered	sprigs flat-leaf parsley, roughly chopped
400g can chopped tomatoes	250g green beans, cooked

How to make Moroccan mushroom stew

Fry the onion in the oil for approximately 6 minutes, or until softened.

Add the cinnamon and cumin and cook it together for 1 minute, while stirring.

Add the mushrooms, cook for 2 minutes, then stir in the tomatoes, chickpeas and honey.

Season with sea salt and ground pepper and let the stew simmer, for 7 - 8 minutes.

Meanwhile, mix the couscous with the apricots and some seasoning in a bowl.

Pour over 250 ml boiling water, stir to mix it together, then cover the bowl.

Leave it to stand for 7 minutes or until the couscous has softened.

To serve, fluff the couscous up with a fork.

Chop the parsley coarsely and scatter it over the mushroom stew.

The Mushroom Stew tastes even better when served with green beans