

Couscous met kruidig rundvlees

Ingrediënten voor 4 personen:

600 gram magere runderlappen
2 uien
2 tenen knoflook
50 gram boter
1 blik gepelde tomaten (400 gram)
1 runderbouillontablet
1 kaneelstokje
1 theelepel cardemom
1 groene paprika
1 blik kikkererwten (400 gram)
250 gram couscous
1 eetlepel fijngeknipte koriander
zout en peper

Bereidingswijze:

Snijd het vlees in blokjes. Pel de uien en snijd ze in stukken. Pel en snipper de knoflook. Verhit 30 gram margarine in het onderste deel van de stoompan. Bak de ui en de knoflook ca. 3 minuten. Voeg het vlees toe en bak in ca. 5 minuten bruin. Voeg de tomaten, bouillontablet, kaneelstokje, cardemom en 1 deciliter water toe. Stoof het vlees op laag vuur ca. 2 uur.

Snijd de paprika in repen. Giet de kikkererwten af. Schep ze met de paprika door het vlees en verwarm het geheel nog zo'n 20 minuten

Doe de couscous en 1 liter water in een kom. Week ca. 8 minuten. Schep de couscous met een vork los. Roer 20 gram margarine en de koriander door de warme couscous. Breng op smaak met zout. Schep het op een schaal. Breng het vlees op smaak met zout en peper. Schep het op de couscous.

Wijnadvies: Waterford Estate Pecan Stream 'Pebble Hill', Wijnkoperij Henri Bloem

