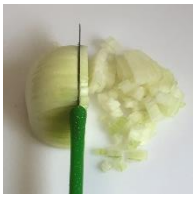
Marokkaanse groentestoof

Wat heb je nodig

1 aubergine
1 courgette
1 ui
100 gram kikkererwten (blik)
1 blikje tomatenblokjes
75 gram feta

1 eetlepel olie
1 snufje kaneel
1 theelepel ras el hanout
1 snufje peper
1 snufje zout

Was de courgette en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de courgette in plakken.
Snijd de plakken in repen en dan in blokjes.



Was de aubergine en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de aubergine in plakken.
Snijd de plakken in repen en daarna in blokjes.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.

Doe de kikkererwten in een zeef.
Spoel ze af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
Snijd de feta in blokjes.

Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de ui in de pan en bak al omscheppend 2 minuten.
Doe de courgette en aubergine ook in de pan.

Bak het al omscheppend 10 minuten.
Doe de ras el hanout en de kaneel erbij.
Schep het goed door elkaar.

Doe de tomatenblokjes, de peper en het zout erbij.
Roer het door elkaar en zet het deksel op de pan.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 20 minuten zachtjes koken.

Doe de kikkererwten erbij en schep ze er door.
Zet de kookplaat uit.
Strooi de feta over de groentestoof.
Geef hier couscous bij.