

## Marokkaanse lunch



### Recept:

1 grote ui  
3 grote tomaten  
half bosje peterselie  
half bosje selderie  
half bosje koriander  
2 handjes linzen (le3des)  
2 handjes kikkererwten (hommis)  
1 klein blikje tomaten puree  
1 pakje tomatensoep  
200 gram vlees of kip  
1 theelepel komijn  
1 theelepel peper  
1 theelepel paprika poeder  
1 theelepel gemberpoeder  
1 theelepel ras el hanout  
1 kaneelstokje  
1 zakje saffraan  
2 runder boullion blokjes  
1 blokje hrira bouillon  
Handje vermicelli  
3 liter water  
Klein beetje olijfolie  
Bloem

Snij de vlees in stukjes. Doe dan de gemalen groenten erbij. Linzen erbij. De geschilde kikkererwten doe je ook erbij. Doe dan de kruiden, olie en bouillon erbij.  
Kook vooraf 3 liter water.

Bak eerst de boven genoemde dingen en doe dan het water erbij.  
Laat dit ff half uur koken en doe dan de tomatenpuree erbij. Laat het weer koken voor 20 min.  
ongeveer en doe dan handje vermicelli erbij.

Maak n dunne papje van bloem en water. Ongeveer een mok vol. Tot je soepje een beetje dikker is.

## Couscous vlees/groenten

### Recept vlees:

- lamsvlees
- uien
- tomaten
- peterselie en koriander
- olijfolie
- vleesbouillon
- kruiden: kurkuma (donkergele poeder), kaneelpoeder, zout, gemberpoeder, zwarte peper, saffraan.
- 1 eetlepel echte boter (smen)

Marineer eerst de vlees met olie en kruiden. Laat dit n half uur staan zodat de kruiden en zout goed intrekt.

Bak dit apart met koriander en peterselie.

Doe er dan een beetje kokend water bij.

Doe de eetlepel smenboter bij (dit hoeft niet magggg!! Het maakt je vlees heerlijk mals/zacht en krijgt een heerlijke smaak).

Doe dan de uien en tomaten erbij!

Kook alles even bij elkaar!

Doe dan n handje rozijnen erbij (je saus word niet zoet het s puur voor een lekkere nasmaak).

Doe dan extra kokend water erbij eventuele kruiden.

### Groenten:

- courgette
- aubergine
- wortel
- zoete aardappel
- pompoen

Evt andere groenten

Kook alles met zout, beetje koriander, zwarte peper en een beetje saus van de vlees erover.

Kook het tot ze gaar worden..

### Rozijn/ui:

- rozijnen
- uien
- poedersuiker
- kaneel poeder
- komijnpoeder

Bak alles tot het goudbruin wordt.

### Couscous:

- couscous
- gesmolten boter
- zout
- kokend water

Doe de couscous in een bak met zout. Meng alles met je hand zodat de zout overal is. Doe dan een beetje warm kraanwater en meng dit door elkaar. Doe dan de gesmolten boter erbij.

En dan de kokend water.

Meng met n lepel alles door elkaar. Laat dit een kwartier ff staan.

Doe het dan op een pan met gaten (stoompan). Wrijf alles los van elkaar. En dek met een doek (geen deksel omdat hierdoor vocht op de couscous komt waardoor je een papje krijgt.

Laat alles goed en gaar koken!

Eet smakelijk!!!