

TAJINE MET KALKOEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 300g kalkoenfilet
- 1 grote ui
- 300g wortelen
- 1 courgette
- 1 handvol grof gehakte bladpeterselie
- 1 eetlepel ras-el-hanout (kruidenmix)
- 400g tomatenblokjes in blik
- 250g couscous
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Pel de ui, snij in ringen.
- Snij de kalkoen in reepjes.
- Schil de wortelen en snij in blokjes.
- Snij de courgette in stukjes.
- Verhit de olijfolie in een pan en stoof de uiringen glazig, voeg de kalkoen toe en bak 2 minuten mee.
- Voeg er dan de wortel en courgette bij en bak nog 2 minuten verder.

- Kruid met de ras-el-hanout en voeg de tomatenblokjes toe.
- Breng aan de kook, zet het deksel op de pan en laat 5 minuten garen.
- Roer de couscous los met een vork en meng er de peterselie door.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer bij de tajine.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

- 454 Kcal
- 28 g eiwitten
- 10 g vetten
- 58,5 g koolhydraten

SMAKELIJK!