Oosterse groenten met couscous

Recept van V-ZUG N.V.



Bereiding	45 Mins
Gaartijd	25 Mins
Porties	4
Apparaat	Combi-Steam MSLQ

Gebakken groenten

300 g zoete aardappelen

200 g wortels uit de Palts

200 g knolselderij

1 venkel, ca. 300 g

1 ui

Zoete aardappelen schillen en in grove blokjes snijden.

De wortels schillen, in de lengte in vieren snijden en in stukken van ca. 4 cm lang snijden.

De knolselderij schillen en in ca. 1, 5× 2 cm grote blokjes snijden.

De venkel wassen en in schijfjes snijden. De ui schillen en in schijfjes snijden.

2 el olijfolie

½ el komijn

½ el venkelzaad

1 tl zout

peper, uit de molen

Leg alle groenten in een schaal. Olie en specerijen toevoegen en goed mengen.
Verdeel de groenten in de glazen schaal. De glazen schaal in de koude kookruimte schuiven. Bakken.

Hot air 230 °C gedurende 10 Mins | PowerPlus level 2

Hot air 230 °C gedurende 5 Mins

De groenten mengen.

Fold-in

Hot air 230 °C gedurende 10 Mins

Oriëntaalse saus

1 el olijfolie

2 knoflooktenen

1 blik tomaten, gehakt, ca. 400 g

150 ml rode wijn

1 sinaasappel, onbehandeld, 100 ml sap en schil

1 blik kikkererwten, ca. 250 g

6 gedroogde pruimen, zonder pit

1 kaneelstokje

1 laurierblad

2 steranijs, heel

zout

De knoflook schillen en persen. De olijfolie in een grote pan verhitten en de knoflook fruiten.

De gehakte tomaten toevoegen. Rode wijn en sinaasappelsap toevoegen en kort aan de kook brengen.

Gedroogde pruimen halveren. De sinaasappelschil, kikkererwten, kaneelstokje, laurierblad, steranijs en pruimen toevoegen en ongeveer 30 minuten laten sudderen op gemiddelde warmte. Met zout op smaak brengen.

Gebakken groenten toevoegen, mengen en ca. 12 uur afgedekt in de koelkast laten staan.

Het kaneelstokje, de laurier en de steranijs eruit nemen. De groenten in een schaal doen die geschikt is voor de magnetron. De schotel vervolgens op de glazen schaal in de koude gaarruimte zetten. Regenereren.

Regeneration 100 °C gedurende 15 Mins

De groenten omroeren en op smaak brengen.

COUSCOUS

300 g couscous

300 ml bouillon

1 bosje peterselie, glad blad

3 el olijfolie

1 citroen, onbehandeld, schil en sap

zout

peper

Bouillon verwarmen, couscous toevoegen en met deksel 5 minuten laten zwellen.

De peterselie fijnhakken. Gekookte couscous losmaken met een vork, peterselie, olijfolie en citroenschil toevoegen. Op smaak brengen met zout, peper en citroensap.

wat harissa

150 g yoghurt, natuur

De oriëntaalse groenten samen met de couscous opdienen. Harissa en yoghurt erbij serveren.

Tips

Harissa is een hete pasta van specerijen en is bekend in de Noord-Afrikaanse keuken en in Arabische landen.

In plaats van couscous er droge rijst bij serveren.

De oriëntaalse groenten kunnen ook vochtig verwarmd worden met de RegeneratieAutomaat.

Accessoires

Glazen schaal

Aanvullende informatie

Gecreëerd op	11.12.2019