

Tajine met rundergehaktballetjes en tomatensaus

Nodig aan boodschappen (2-4 pers.):

- 6 Roma tomaten
- 1 pakje tomaten frito
- 1 rode paprika
- 1 ui gesnipperd
- 300g rundergehakt
- 1/2 courgette in kleine stukjes
- Olijf olie
- 1/2 el komijn
- 1 tl Ras el Hanout
- 1 tl gember
- 1 tl paprikapoeder
- 1 el koriander gedroogd
- 1/2 el peterselie gedroogd
- Mespunt green curry pasta
- 2 verse eieren

Bereidingswijze:

Dit gerecht kun je koud en warm eten. Heerlijk als avond eten, lunch of als een gezond snack na het sporten.

Lekker, makkelijk en weinig afwas! Maar bovenal gezellig om op deze manier samen te eten. Want... deze tajine eet je uit de schaal met brood uit de hand. Geïnspireerd door wat filmpjes en uit eigen ervaring van het eten van tajine in een Marokkaans restaurant heb ik een eigen versie samengesteld.

De gehaktballetjes, lekker om mee te beginnen. De kruiden: 1/2 el koriander, 1/2 el peterselie, beetje knoflook, 1 tl. zout, 1 tl peper, 1 tl ras el hanout, 1 tl komijn en 1 tl paprika. Kneed deze kruiden samen met wat fijne uisnippertjes door het gehakt en maak er kleine balletjes van. Bak deze eventjes kort gaar.

Snij de zaadlijsten uit de tomaat en maak zo klein mogelijke blokjes. Je kunt ook raspen maar dit maakt zo'n rommel dat ik voor deze optie ga. Bak deze blokjes in de knoflookolie in een hapjes pan aan. Snipper de ui en bak ook een beetje uitjes met de tomatenstukjes mee. Zorg dat de tomatenstukjes niet aanbakken maar dat ze juist ontwikkelen in een papje. Gooi dan de fijn gesnipperde courgette erbij, courgette is niet van oorsprong thuis maar ik hou van wat extra groente. Dan ga je gelijk ook beginnen met de kruiden.

Kruiden voor de tomatensaus:

1/2 tl gember, 1/2 tl kurkuma, 3/4 tl komijn, mespunt green curry pasta, 1/2 el koriander, 1/2 el peterselie, knoflookpoeder.

Roer dit alles door elkaar en om eventueel wat meer saus te creëren voeg dan wat tomaten frito toe. Snij dan de rode paprika voor 3/4 in stukjes en bak deze mee, het andere kwart snij je in reepjes. Leg deze even onder de grill en wanneer ze geroosterd zijn voeg je ze toe.

Uiteraard gaat alles samen in de tajine welke op de gaspit verder suddert op het sudderplaatje. Voor de lekker kun je hier nog twee eieren in kapot breken. Deze worden dan gaar terwijl het op staat. Serveer brood bij en smakelijk eten!

Bereidingstijd:

2 uur

Keukentools: Mengkom , Tajine , Sudderplaatje

Goed te combineren met: Brood