

# La Comida Deliciosa

Recept – recipe - receta

<b>Groentetajine</b>	<b>Vegetable tajine</b>	<b>Tajine de verduras</b>
<p>Hoofdgerecht (4 personen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 courgette</li><li>• 2 aubergines</li><li>• 2 rode uien</li><li>• 3 tomaten</li><li>• 4 el olijfolie</li><li>• Tajine pasta</li><li>• 3 laurier blaadjes</li><li>• 2 tenen knoflook, fijngesneden</li><li>• 300 g couscous</li><li>• 7 g koriander en peterselie, fijngesneden</li></ul> <p>Snijd de courgette in stukken van 2 cm. Snijd de aubergines in blokjes en de uien en tomaten in parten.</p> <p>Verhit de olie in een stoofpan en bak de aubergine 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tajine pasta, de rest van de groente en de knoflook toe en bak 3 minuten.</p> <p>Voeg de laurierblaadjes en 50 ml water toe en draai het vuur laag, doe de deksel op de pan en laat 20 minuten stoven. Roer af en toe. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.</p> <p>Serveer met koriander, peterselie en couscous.</p>	<p>Main dish (4 persons)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 courgette</li><li>• 2 eggplants</li><li>• 2 red onions</li><li>• 3 tomatoes</li><li>• 4 tbsp of olive oil</li><li>• Tajine paste</li><li>• 3 bay leave</li><li>• 2 cloves of garlic, finely sliced</li><li>• 300 grams of couscous</li><li>• 7 grams of coriander and parsley, finely sliced</li></ul> <p>Slice the courgette in pieces of 2 cm. Slice the eggplants in cubes and the onion and tomatoes in parts.</p> <p>Heat the of oil in a stew pan and fry the eggplant for 5 minutes on medium fire. Add the tajine paste, the rest of the vegetables and the garlic and fry for 3 minutes.</p> <p>Add the bay leaves and 50 ml of water and turn at low fire, put the lid on the pan and let it stew for 20 minutes. Stir every now and then. Season with freshly grinded pepper and salt if necessary.</p> <p>Serve with coriander, parsley and couscous.</p>	<p>Plato principal (4 personas)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 calabacín</li><li>• 2 berenjenas</li><li>• 2 cebollas rojas</li><li>• 3 tomates</li><li>• 4 cucharadas de aceite oliva</li><li>• Pasta de tajine</li><li>• 3 hojas de laurel</li><li>• 2 dientes de ajo, cortado en trocitos</li><li>• 300 gramos del cuscús</li><li>• 7 gramos de cilantro y perejil, cortado en trocitos</li></ul> <p>Corta el calabacín en trozos de 2 cm. Corta las berenjenas en cuadritos y las cebollas y tomates en partes.</p> <p>Caliente el aceite en una olla para estofado y fríe la berenjena para 5 minutos en fuego medio superior. Añade la pasta de tajine, el resto de las verduras y el ajo y fríe para 3 minutos.</p> <p>Añade las hojas de laurel y 50 ml del agua y gira bajo el fuego, haz la tapa en la olla y deja estofar para 20 minutos. Revuelve de cuando en cuando. Condimenta con pimienta molido fresco y eventual la sal.</p> <p>Sirve con cilantro, perejil y cuscús.</p>

