



TAGINE! EN DEILIG MAROKKANSK VEGETARRETT MED SESSONGENS GRØNNSAKER

6C, SKJØNNHAUG SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

SERVER DETTE VED SIDEN AV

0.5 pakke grønnaksbuljong

0.5 pakke couscous

GRØNNSAKER

0.5 stk løk

0.25 stk blomkål

1 håndf edamamebønner

1 håndf grønne erter

100 gll asparges bønner

0.5 stk paprika

1 stk potet

0.5 stk squash

0.5 stk persillerot

1 stk gulrot

2 stk tomat

MARINADE

SLIK GJØR DU:

1

GRØNNSAKENE:

- Løk: finhakk

- Tomat: skrell av skallet og finhakk

- Gulrot: skrell, del i to i staver

- Persillerot: skrell, del i to på langs og del deretter i mellomstore strimler

- Potet: skrell og del den slik at man får åtte biter

- Squash: kutt den halve squashen i to og del deretter på langs. kutt så opp i strimler som skal være ganske tykke.

- Rød paprika: ta ut kjernen og skjær i mellomstore strimler

- Grønne bønner: bruk de fryste. da er endene kuttet. det eneste du skal gjøre er å dele de i to.

2

Kryddermarinaden:

finhakk persille og koriander og ha det i en liten skål. Tilsett deretter oljen i en, finhakk hvitløk, alt av krydder og vann. Bland dette godt sammen.

Legg hakket løk og tomat i en kjele eller taginen. Tilsett 2 ss kryddermarinade, bland, dekk til kjelen eller taginen og stek på middels varme i 5 minutter til løken og tomaten smelter til en tykk saus.

4 Tilsett alle grønnsakene utenom ertene, edamamebønnene og aspargesbønnene. Hell resten av kryddermarinaden over grønnsakene. Legg deretter lokk over og kok på middels varme i ca. 30 minutter. Sjekk fra tid til annen for å være sikker på at det er nok væske i kjelen/ taginen. Tilsett vann om nødvendig, men kun små mengder om gangen.

5 Mot slutten av koketiden tilsetter du erter, edamame og asparges.

6 Server med deilig varmt brød eller couscous. Vi serverte med couscous. Her følger du bare fremgangsmåten bakpå couscous pakken.

	malt ingefær
2 ts	paprikapulver
1 ts	malt gurkemeie
0.5 ts	malt spisskummen
4 ss	fersk bladpersille (kan bruke kruspersille)
4 ss	koriander
1 stk	hvitløksfedd
0.5 ts	salt og pepper (etter smak)
8 ss	olivenolje
4 ss	vann