**Thema:** Couscous

**Datum:** 4 juli 2019

**Couscous met rundvlees, kipdrumsticks of vegan**

**Nodig voor 14 personen kip en rundvlees, vegan 2 personen:**

* 2 kg Couscous middelfijn
* Kurkuma
* Zonnebloemolie
* Uien
* 10 grote wortels in grove stukken
* 5 courgettes in grove stukken
* 800 gram Kikkererwten, grote pot of een nacht geweekt
* Gember
* Zwarte peper
* Groentebouillontabletten
* Verse en gemalen koriander
* Knoflook
* Pond runvlees
* 8 kipdrumsticks
* 2 grote blikken tomatenpuree
* 2 pakjes gezeefde tomaten (passata)
* 10 aardappelen geschild en in grove stukken

**Bereiding:**

Couscous met kurkuma naar smaak, behoorlijk wat olie en beetje kokend water  vermengen. Laten staan zodat de couscous het water kan absorberen.

Kip wassen.

1. Het rundvleesgerecht werd in een hele grote , soort rijststomer gemaakt. Onderin komt een lading olie waarin 3 uien in grove stukken gebakken werd tot dat het glazig is, 4 teentjes knoflook erbij. Wat zout en 3 bouillonblokjes, wat zwarte peper en gemalen koriander. Even meebakken. Rundvlees erbij, even bakken. Tomatenpuree erbij met hetzelfde blikje gevuld met water erbij. De helft van de geweekte kikkererwten erbij. Wanneer je kikkererwten uit een pot gebruikt dan komen die pas later erbij. Aan de kook brengen. Ongeveer 1.7 liter kokend water erbij.

De couscous doorroeren en fijnwrijven tussen je handen zodat er geen klontjes in zitten. Dit komt in het bovengedeelte van de stomer. (Houdt wat apart voor de vegan variant) Dat is het zeefgedeelte. Deksel erop. Het vocht uit het rundvlees komt dan in de couscous met al zijn smaken.

Hier werd er Duck tape tussen de onder en boven pan geplakt zodat het stoom niet kon ontsnappen. Ongeveer een dik half uur koken.

1. Voor de kipvariant doe je precies hetzelfde, alleen werd deze in een gewone pan gemaakt.
2. Voor de vegan variant werd er een kleine ui gebakken in flinke scheut olie, knoflook erbij, 1 grote wat kleiner gesneden wortel en 1 kleine courgette in grove stukken erbij. 2 grote lepels tomatenpuree erbij, flinke scheut gezeefde tomaten en heet water totdat het onder staat en 2 blokjes groentebouillon. Koken tot gaar

Ad. 1 Bij het rundvleesgerecht de couscous eraf halen. Halve liter kokend water erbij plus wortel en eventueel zout en peper, 4 aardappelen en verse koriander naar smaak. Als je kikkererwten uit pot gebruikt dan nu toevoegen

Ad. 2 Bij de kip ook heet water, courgette, zout, peper, 4 aardappelen , eventueel kikkererwten en verse koriander toevoegen.

Ad. 3 Bij de vegan variant eventueel zout, 2 aardappelen, eventueel  kikkererwten en verse koriander toevoegen. De achtergehouden couscous met heet water overgieten om het te garen.

De couscous weer op de pan en weer dicht tapen. Nog 20 minuten of tot gaar.

Ad.1 Saus zeven en gedeelte door de couscous roeren tot het opgenomen is. Couscous op een grote schaal, groente en rundvlees erop scheppen. De rest van de saus erbij serveren

Ad 2 Hetzelfde met de kip doen.

Ad 3 Idem met vegan variant.