



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Marockansk auberginegryta med aprikos, ras el hanout och hasselnötsstopping

Couscous

Couscous 125 g

🏠 Olivolja

🏠 Salt 2 krm

🏠 Vatten 2 dl

Auberginegryta

Aubergine 1 st

Gul lök 1 st

Kikärter 1 förp

Vitlök 2 klyftor

Torkade aprikoser 40 g

Ras el hanout 1 msk

Krossade tomater 1 förp

Bladpersilja 20 g

🏠 Olivolja 1 msk

🏠 Vatten 1 ½ dl

🏠 Tomatpuré 1 msk

🏠 Grönsaksbuljong ½

tärning

Sesam- och hasselnötstopping

Hasselnötter 40 g

Sesamfrön 1 förp

- 1. Couscous:** Häll couscous i en bunke och blanda med lite olivolja och salt. Koka upp vatten. Häll det varma vattnet över couscousen och täck med plastfolie. Låt stå ca 12 min. Fluffa grynen med en gaffel.
- 2. Auberginegryta:** Skär aubergine i tärningar. Klyfta gul lök. Häll av och skölj kikärter. Skär torkad aprikos i mindre bitar.
- 3.** Hetta upp olivolja i en stekgryta och stek aubergine ca 4 min. Tillsätt gul lök, pressad vitlök och ras el hanout. Stek ytterligare ca 2 min.
- 4.** Tillsätt tomatpuré, kikärter, krossade tomater, vatten, torkade aprikoser och smulad grönsaksbuljong. Sjud under lock ca 12 min. Smaka av med salt.
- 5. Sesam- och hasselnötstopping:** Finhacka hasselnötter. Hetta upp en torr stekpanna och rosta hasselnötter och sesamfrön tills de är gyllenbruna.
- 6.** Grovhacka bladpersilja. Toppa auberginegrytan med persilja och sesam- och hasselnötstopping. Servera tillsammans med couscous.