



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

# Marokkansk grøntsagstagine med dadler og couscous

## Det skal du bruge

1 stk rødløg  
200 g gulerødder  
200 g pastinak/persillerod  
1½ spsk ras el hanout  
1 terning bouillon grøntsag  
½ stk squash  
1 stk peberfrugt rød  
1 spsk honning  
½ stk citron  
150 g couscous  
6 stk soltørrede dadler  
2 spsk mandler hakkede

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Pil løg, halver og skær i tynde både. Skræl gulerødder og pastinak og skær dem i grove stykker 3x3 cm.
- 2 Varm olie op i en gryde. Steg løgene ved middel varme sammen med 1½ spsk krydderi ca. 2-3 minutter så de bliver lidt bløde og tager lidt farve. Kog vand til bouillon. Opløs terningen i 5 dl kogende vand.
- 3 Skyl squash og brug den halve. Flæk på langs og skær i 3 cm skiver. Skyl peberfrugt, fjern kerner og skær i store stykker.
- 4 Hæld alle grøntsagerne i gryden og vend godt rundt. Tilsæt 1 spsk honning, riv citronskal af ½ citron ned i gryden, tilsæt 1 spsk citronsaft, 1 tsk salt og ½ tsk peber, 1 dl bouillon og vend godt rundt. Lad det simre under låg for svag varme i 20 minutter.
- 5 Hæld 150 g couscous i en skål og tilsæt 4 dl bouillon. Læg en tallerken over og lad det trække til resten af retten er klar.
- 6 Del dadlerne, fjern stenen og hak dem groft. Tilsæt halvdelen til taginen de sidste 10 minutter.
- 7 Tjek at grøntsagerne er møre og kogt lidt ud. Smag til med salt, peber og evt. lidt citronsaft. Top taginen med resten af dadlerne og de hakkede mandler og servér med couscous.

## Allergener

Gluten, Nødder, Selleri

## Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



## Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.096 kj / 740 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,7 g
Kulhydrat	141,0 g
heraf sukkerarter	40,3 g
Protein	18,7 g
Salt	6,0 g
Kostfibre	22,9 g