

Kalfstajine met groenten

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



VOORBEREIDING: 25 minuten / **BEREIDING:** 1 uur en 30 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kg mager kalfsvlees in stukjes (schouder of schenkel)
- 3 grote witte uien
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 groot blik (900 g) tomatenstukjes (of 1 kg verse tomaten, gepeld en in stukjes gehakt)
- 300 g stevige jonge courgettes
- 1 bos verse tijm
- 1 laurierblaadje
- Verse koriander of platte peterselie om op te dienen
- Zout, versgemalen peper

TIP VAN DE CHEF

Als u gebruik maakt van een echte tajine voor dit gerecht, zal de kooktijd korter zijn dan in een stoofpot (ongeveer 1/4 van de kooktijd). Controleer of het kalfsvlees gaar is met de punt van een mes en zorg ervoor dat het vocht niet allemaal verdampst: het is de bedoeling dat alles stooft in het sap van de tomaten, maar indien nodig kunt u wat water toevoegen.

1. Pel de uien en snij ze in fijne plakjes. Laat de olijfolie warm worden in een tajine of een stoofpot met dikke wanden en laat de uien heel zachtjes stoven terwijl u roert tot ze zacht en glazig zijn, maar niet gekleurd.

2. Doe zout en peper op de stukken kalfsvlees en voeg bij de uien. Bestrooi met de ras el hanout en meng zacht. Voeg de gepelde tomaten toe, samen met de courgettes in grote plakken, de tijm en laurier. Dek de tajine af en laat 1 uur tot anderhalf uur stoven op laag vuur, totdat het kalfsvlees mals is. Voeg indien nodig extra zout toe.

3. Dien op met groenten naar keuze, bestrooid met koriander of gehakte peterselie.