

Varme retter - 4 personer

### **Marokkansk grøntsagsgryde.**

En ret der er god til at tømme køleskabet...

#### **Ingredienser**

2 løg

2 fed hvidløg

2 cm frisk ingefær

250 g søde kartofler

1 aubergine

1 tsk stødt koriander

1 tsk paprika

1 tsk stødt kanel

140 g koncentreret tomatpure

2 dåser hakkede tomater

1 tern grøntsagsboullion

½ dl tørrede figner

Saften fra ½ citron

1 tørret eller hel økologisk citron i både

Salt og peber efter behov

1 spsk olivenolie til stegning

Til servering:

4 dl Cous Cous

50 g mandler

Tørret persille

Kerner fra ½ granatæble

Græsk yoghurt

#### **Forberedelse & tilberedning**

Pil og hak løg. Pil og pres hvidløg. Skræl og riv ingefær. Svits det hele i olie i en gryde. Skræl kartoflerne, og skær dem i tern. Lad dem stege med i gryden. Skyl aubergine, skær den i tern, og vend ternene i gryden sammen med koriander, paprika og kanel.

Lad det koge i 5 minutter, og tilsæt tomatpure, hakkede tomater og boullion. Lad det simre i 30 minutter under låg til kartoflerne er møre.

Skær citronen i både og figner i grove tern. Tilsæt det i gryden. Smag til med citronsaft, salt og peber. Lad retten simre i 10 minutter.

#### **Cous Cous**

8 dl kogende vand

4 dl couscous

Læg Cous Cous i en skål. Hæld vandet over, og lad det trække i 10 minutter.

#### **Servering**

Rist og hak mandlerne. Skyl og hak persille groft. Pil kernerne ud af granatæblet. Læg mandler, persille, samt granatæblekerner i små skåle. Tilsæt en skefuld græsk youghurt, og drys tilbehøret over retten.

Retten kan sagtens serveres med stegt falaffel, eller små færdiglavede kødboller/minifrikadeller.