



Vegetarische tagine met paprika, champignon en tomaat

Een geurige, kruidige tagine vol paprika, champignons en tomaat die zachtjes stooft tot een volle groentestoof. Vegetarisch, licht en boordevol Noord-Afrikaanse specerijen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	35'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 1 grote ajuin, fijngesneden
- 2 teentjes look, fijngehakt
- 2 rode paprika's, in reepjes
- 2 groene paprika's, in reepjes
- 250 gr champignons, in plakjes
- 400 gr tomaten, in blokjes

200 ml tomatenpassata
1 kl komijnpoeder
1 kl paprikapoeder
0,5 kl kurkuma
0,5 kl cayennepeper (optioneel)
olijfolie
verse koriander of peterselie
zout en peper

Bereidingswijze

1. Verhit een scheutje olijfolie in een tagine of een grote diepe pan op middelhoog vuur.
2. Stoof de ajuin en look glazig.
3. Voeg de paprikareepjes en champignons toe en bak ze ongeveer 5 minuten mee tot ze wat zachter worden.
4. Doe de tomatenblokjes, tomatenpassata, komijn, paprikapoeder, kurkuma en eventueel cayennepeper erbij en roer alles goed door.
5. Zet het vuur laag, leg het deksel op de tagine en laat het geheel ongeveer 30 minuten zachtjes sudderen. Roer af en toe.
6. Breng op smaak met zout en peper.
7. Garneer voor het serveren met verse koriander of peterselie.

Tip

Laat de tagine echt rustig sudderen met het deksel op. Zo trekken de specerijen mooi in de groenten en wordt de saus vol en zacht.

Lekker met

Couscous of vers brood

Dranktip

Muntthee of een fris glas water met citroen