Marokkaans stoofpotje met rundsvlees, lentegroenten en munt

Bereidingstijd
> 1h

Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld

Ingrediënten

1 kilogram stoofvlees
2 eetlepels olijfolie
1 ui (fijngesneden)
4 eetlepels tomatenpuree
1⁄2 l kippenbouillon (met bouillonblokjes)
1 theelepel kaneelpoeder
1⁄4 theelepel cayennepoeder
1 eetlepel komijnpoeder
3 wortels (in schuine stukken)
2 raapjes (in blokjes)
1 koolrabi (in blokjes)
1 bosje muntblaadjes
2 kopjes couscous
peper en zout

Bereidingswijze

1. **Dep het stoofvlees goed droog met keukenpapier en breng op smaak met peper en zout.**
2. **Verhit de olijfolie in een grote, diepe pan. Bak het vlees in kleine porties rondom rond mooi bruin. Haal het vlees uit de pan. Voeg de ui toe en laat even aanbakken. Voeg de tomatenpuree toe en roer goed. Overgiet met de kippenbouillon en breng aan de kook. Zorg ervoor dat het vlees helemaal onder staat. Voeg eventueel een beetje extra bouillon of water toe. Breng op smaak met het kaneelpoeder, de cayennepeper en het komijnpoeder. Voeg het vlees (met de sappen) toe. Laat ± 90 minuten zachtjes pruttelen onder deksel.**
3. **Voeg de wortels, raapjes en koolrabi toe. Laat nog 30 minuten garen zonder deksel, zodat de saus een beetje kan inkoken.**
4. **Werk af met muntblaadjes.**

5. **Bereid de couscous zoals aangegeven op de verpakking en serveer bij het stoofpotje.**