

Couscous met aubergine en tofu

Aantal personen: 2

2 aubergines
1 ui
200 gram kerstomaatjes
200 gram kastanje champignons
150 gram volkoren couscous
1 theelepel ras el hanout
1/4 groentebouillontablet met minder zout
2 theelepels kokosolie
150 gram tofu
paprikapoeder

Maak de groenten schoon

Snijd de aubergine in blokjes, snipper de ui, snij de champignons in dunne plakjes en halveer de tomaatjes.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking in de bouillon, als deze gaar is voeg dan de ras en hanout toe en een snuf paprikapoeder.

Verwarm de olie en fruit de ui hierin glazig.

Doe de blokjes aubergine en de champignons bij de ui en roerbak de groente in een paar minuten gaar op hoog vuur.

Bak de gehalveerde tomaatjes kort mee, breng de groenten op smaak met ras en hanout, paprikapoeder en zout en peper.

Snijd de tofu in blokjes en breng op smaak met paprikapoeder, zout en peper.

Verhit een koekenpan met een eetlepel olie naar keuze en bak hierin de tofu goudbruin en knapperig.

Verdeel de couscous en de groenten over 2 borden, schep dan de gewenste hoeveelheid tofu eroverheen.

