

GRIEKSE OVENSCHOTEL

3 grote aardappelen, geschild en in schijfjes van 1 cm
2 uien, gehalveerd en dan in ringen gesneden
1 aubergine in stukjes of courgette
4 paprika's, stukken gesneden
2 wortels
handjevol boontjes
Beetje platte peterselie
4 tomaten of 250 gr gehalveerde kersttomaten
2 el tomatenpasta
1 kopje water
½ kop olijfolie
Peper en zout

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Leg de aardappelschijfjes op de bodem van een grote ovenschaal. Royaal bestrooien met peper en zout.

Leg de andere groenten er in laagjes bovenop, hardere groenten eerst, dan de zachtere. Bestrooi met peper en zout bij elke laag.

Eindig met de tomaten en platte peterselie.

Meng de tomatenpasta met het water en wat peper en zout. Giet over de groenten. Als laatste voeg je de olijfolie toe.

Bedek met aluminiumfolie en plaats in de oven voor een uur. Na een uurtje, aluminiumfolie verwijderen en nog 30 min verder bakken. Kijk af en toe of de groenten niet te fel bakken, roer ze in dat geval voorzichtig om.

MAROKKAANSE STOOFPOT MET RAAPJES WORTEL EN PAPRIKA:

1 ui, fijngesnipperd
4 wortels, in blokjes
3 raapjes, in blokjes
3 paprika's, in grote stukken
3 tenen look, fijngesneden
2 el tomatenpasta
1 koffielepel komijn
1 koffielepel korianderpoeder
0.5 koffielepel curcuma
0.5 koffielepel kaneel
0.5 koffielepel chili
1.5 koffielepel zout (of wat bouillon)
0.5 koffielepel zwarte peper
1 bokaaltje kikkererwten

Giet bokaaltje kikkererwten af en spoel de kikkererwten (ik houd het vocht bij voor een lekkere looksaus)

Stoof de ui, en voeg als die glazig is, de look toe. Bak de look even mee. Voeg de kruiden toe en roer onder de ui. Voeg de groenten toe en water (de groenten net niet helemaal onder). Meng tomatenpasta en zout of bouillon onder de saus.

Deksel op de pot en rustig laten stoven tot alles gaar is. Op het einde roer je de kikkererwten onder de stoofpot. Groene olijven of abrikozen kunnen ook.

Je kan ook de kruidenmengeling Ras el hanout gebruiken.