

## Marokkaanse runderstoof met couscous

### Ingrediënten voor 4 personen

500 gram runderlappen  
3 teentjes knoflook  
2 uien  
4 flinke winterwortelen  
6 stengels bleekselderij  
1 eetlepel roomboter  
2 eetlepels olijfolie (om te bakken)  
3 plakken ontbijtkoek  
2 eetlepels appelstroop  
Vers geraspte nootmuskaat

250 gram rauwe couscous  
Het sap van een ½ citroen  
2 eetlepels vers gehakte peterselie  
2 eetlepels extra vierge olijfolie

Zout, peper en komijn naar eigen smaak  
2x ½ liter runderbouillon, getrokken van 1 tablet



### Bereidingswijze

1. Laat het vlees op kamertemperatuur komen, snijd in blokjes en kruid het met zout en peper. Doe dit in de verhouding die jij lekker vindt.
2. Snipper de ui en knoflook.
3. Snijd de bleekselderij in reepjes, schil de winterpeen en snijd deze in blokjes/schijfjes
4. Verhit de roomboter in de pan met een dikke bodem en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan tot ze glazig zijn.
5. Voeg de bleekselderij en winterwortel toe en bak een paar minuutjes op een wat hoger vuurtje. Kruid het met wat verse peper en nootmuskaat.
6. Bak in een koekenpan het vlees in de olijfolie op een hoog vuur zodat het snel dichtschroeit (dan blijft het lekker sappig). Voeg dan bij de groenten in de pan met dikke bodem.
7. Voeg een halve liter runderbouillon toe, de appelstroop en ontbijtkoek en laat zeker 2 ½ uur op een zacht vuurtje garen.
8. Beried ca. 10 minuutjes voor het serveren de couscous door 250 gram rauwe couscous te wellen in ½ liter kokende bouillon. Doe dit in een schaal of pan die je af kunt dekken.
9. Na 7-8 minuten voeg je het citroensap toe, 2 eetlepels extra vierge olijfolie en breng de couscous op smaak met verse peterselie en zwarte peper uit de molen.