



# Varken

## Oriëntaalse spies



### Ingrediënten: ( voor 4 pers. )

600 g Gehakt  
100 g paneermeel met kruiden  
1 ei  
40 g Ras-El-Hanout (cousouskruiden)  
200 g Couscous natuur  
½ l Kippenbouillon  
1 Courgette  
1 Aubergine  
2 Sjalotten  
1 Pikante paprika  
2 Tomaten  
10 cl Olijfolie  
2 Lookteentjes  
Tijm

### Werkwijze:

Versnipper de sjalotten en de knoflookteentjes.  
Snijd alle groenten voor de saus in kleine stukjes en stoof ze aan in flink wat olijfolie, laat een 30-tal minuten zacht doorkoken. Kook de kippenbouillon op en giet die op de couscous, laat gedurende een 8-tal minuten wellen, werk af met olijfolie en haal met een vork door elkaar.  
Meng het gehakt met een ei, de kruiden en het paneermeel. Vorm rond een spies en kleur aan alle kanten in gesmolten boter. Gaar verder in de oven.  
Presenteer de couscous, schik daarop de spiezen en werk af met de saus.  
Nog even dit: aankleuren van het vlees en ajuin is niet gelijk aan verbranden! Het is wel zo dat alles mooi donkerbruin mag zijn, maar niet zwart. Bij verbranding gaat men een bittere smaak verkrijgen.



Dit recept vindt U ook op [www.sterslager.be](http://www.sterslager.be)