

Rating: 3.8/5 (4 votes cast)

## Mediterraanse kalkoenstoverij (slowcooker)

Fans van veel smaak zullen dit recept absoluut kunnen appreciëren. De mediterrane keuken bestaat immers niet echt, het is zo'n ruim gebied dat het een noemer is om veel verschillende stijlen te duiden (Frans, Italiaans, Spaans, Noord-Afrikaans, Arabisch,...). Die waaier aan smaken en invloeden komt heel uitgebreid aan bod in dit originele recept dat bovendien al het werk aan jouw slowcooker overlaat.

<b>Gerecht</b>	Hoofdgerecht, Slowcooker
<b>Keuken</b>	Arabisch, Europees, Frans, Italiaans, Mediterraan, Wereldkeuken
<b>Gelegenheid</b>	Voor elke dag
<b>Totale tijd</b>	Tijd genoeg
<b>Prijs</b>	< 10 euro, < 6 euro
<b>Vlees/vis/veg</b>	Gevogelte, Kalkoen, Vlees
<b>Dieet</b>	Gezonde recepten, Low-carb
<b>Niveau</b>	Beginner

<b>Porties</b>	<b>Prep Tijd</b>	<b>Kook Tijd</b>
4 PERSONEN	20 MINUTEN	6 UUR

### Ingrediënten

- 500 gram kalkoenblokjes
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 ui gesnipperd
- 1 teen look geplet
- 2 stengels selder in stukjes gesneden
- 2 wortelen in stukjes gesneden
- 1 rode paprika in stukjes gesneden
- 250 gram kikkererwtten
- 8 vijgen in kwartjes gesneden
- 100 gram groene linzen gedroogd
- 400 gram tomatenblokjes (blik)
- 1 glas krachtige rode wijn

- 2 dl kippen- of groentebouillon
- enkele takjes peterselie
- enkele takjes tijm
- enkele takjes oregano
- 2 blaadjes laurier
- 1 toefje harissa
- komijn gemalen
- ras el hanout
- olijfolie
- peper en zout

## Instructies

1. Schroei de pijnboompitjes in een pan met antikleeflaag goudbruin. Doe ze daarna in de slowcooker.

---

2. Verhit in dezelfde pan een flinke scheut olijfolie. Fruit de gesnipperde ui met de geplette knoflook.

---

3. Voeg de kalkoenblokjes toe en laat even schroeien. Kruid met voldoende peper en zout.

---

4. Voeg de aangebakken kalkoenblokjes toe aan de slowcooker. Voeg aansluitend alle groentjes (stukjes selder, wortel, paprika, kikkererwten en linzen) samen met de kwartjes vijg toe.

---

5. Overgiet met de tomatenblokjes, rode wijn en groentebouillon.

---

6. Bind de verse kruiden (peterselie, tijm, oregano en laurier) samen tot een kruidentuiltje en voeg samen met de andere smaakmakers (harissa, gemalen komijn en ras-el-hanout) toe.

---

7. Roer alles goed om en laat 4 uur op de harde of 6 uur op de zachte stand garen.

---

8. Kruid net voor het opdienen, indien nodig, verder af en serveer met brood, couscous, pasta of gewoon zo. Smakelijk!