



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marokkansk lammegryte i krydret tomatsaus med appelsin, servert med couscous og mynte

Marokkansk lammegryte

1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
½ stk appelsin
1 pakke honning
½ pakke røkt chilimix
250 g mørkøkt grytekjøtt av lam
1 pakke tomatpuré
1 pakke høsebuljong
1 pakke zaatar
2 dl vann ^B

Couscous

125 g couscous

Tilbehør

1 bunt mynte
½ stk appelsin

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Marokkansk lammegryte:

Skrell og finhakk rødløken. Skrell og kutt gulrøttene i terninger. Vask og tørk appelsinen, og finriv skallet. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og gulrøttene i 2 minutter.

2. Marokkansk lammegryte, fortsettelse:

Tilsett honningen, halvparten av det røkte chilikrydderet, lammekjøttet og sjen fra pakken, tomatpuréen, høsebuljongen, zaatar krydderet og 2 dl vann. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk på middels høy varme i 10 minutter. Rør om underveis, så gryten ikke svir seg. Ta av lokket, og la gryten koke uten lokk i 5 minutter til. Smak til med salt, pepper, revet appelsinskall og eventuelt mer chilikrydder.

3. Couscous:

Tilbered couscousen som anvist på pakken.

4. Tilbehør:

Skyll, rist og grovhakk mynten. Skjær bort skallet fra appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Topp retten med appelsinen og mynten ved servering.



TIPS!

Vend inn en spiseskje smør i couscousen for ekstra god smak.