

Tajine Marokkaans Lamspoulet



Ingrediënten voor 2 personen

350 gram lamspoulet (of lamsschouder in blokjes)

1 teentje knoflook, fijngesneden

1 plakje saffraan of 1/2 theelepel saffraanpoeder

1 theelepel komijn

1/2 theelepel gedroogde munt

3 cm verse gember, geraspt

2 theelepels paprikapoeder (of harissa)

3/4 blik van de beste gepelde tomaten (Baktat, toko)

400 gram sperziebonen, gehalveerd

scheutje citroensap

1/2 eetlepel basterdsuiker

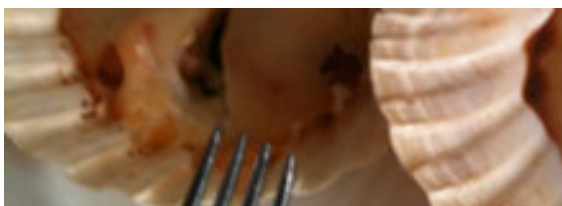
10 zwarte olijven, zonder pit

zout en peper

Koriander, om te garneren

Bereiden

Maak de ongeglazuurde onderkant van de tajine goed nat. Giet een eetlepel olijf olie in de tajine en zet deze op het vuur (grote pit, lage stand of met vlamverdeler). Bak de stukken lamsvlees in de olie in de tjiane rondom bruin. Strooi de knoflook erover. Meng saffraan, komijn, gember, munt en paprikapoeder en strooi de helft van dit mengsel over het vlees. Leg de tomaten erop en strooi daarover de rest van het kruidenmengsel. Sluit de tjiane en laat het gerecht ca. 20 min. stoven. Leg dan de sperziebonen in de tjiane en strooi hier flink zout over. Schenk er 1/2 dl. water over, sluit de tjiane weer en laat het gerecht ca. 1 uur stoven tot het vlees gaar is. Voeg eventueel wat extra water toe als er teveel vocht verdampt. Voeg 10 minuten voor het einde van de stooftijd de citroensap en olijven toe. Op smaak brengen met zout en peper. Eventueel iets laten inkoken en bestrooien met koriander. Serveren met rijst, couscous of bulgur. Eet smakelijk.



EETSNOB