

Lammastagine grillattujen kasvisten ja couscousin kera

kokonaisaika **465 min** 165 min esivalmistelut 300 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):

3.288 kJ / 785 kcal

AINEKSET

4 annosta

1 tl	jauhattua inkivääriä
1 tl	jauhattua korianteria
1 tl	kurkumaa
675 g	vähärasvaista lampaanlihaa 2,5 cm:n kokoisina paloina
6 rkl	oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
3	valkosipulikynttä puristettuna
2	isoa porkkanaa paloiteltuna
150 g	kuivattuja aprikooseja puolitettuna
400 g	(1 tlk) tomaattimurskaa
300 ml	lampaan- tai naudanlihaliientä
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>

VALMISTUS

Vaihe 1

Mittaa inkivääri, korianteri ja kurkuma kulhoon, sekoita ne lampaanlihan kanssa sekaisin ja aseta kylmään useamman tunnin ajaksi.

Vaihe 2

Kuumenna uuni 150 asteeseen. Kuumenna oliiviöljy paistinpannulla ja ruskista lihapalat kovalla lämmöllä erissä. Kaada lihat tagine-pataan tai haudutuspataan.

Vaihe 3

Vähennä lämpöä ja kuullota sipuleita pannulla 5 minuuttia. Lisää joukkoon valkosipuli ja porkkanat ja kypsennä 2 minuuttia. Lisää lopuksi joukkoon aprikoosit, tomaattimurska, lihaliemi ja soijakastike. Kiehauta ja kaada pataan lihanpalojen joukkoon. Kypsennä uunissa 2 tuntia.

Vaihe 4

Koristele paahdetuilla mantelilastuilla ja tarjoa couscousin ja grillattujen kasvisten, oliivien ja harissatahnan kanssa.