

Lammastagine grillattujen kasvisten ja couscousin kera

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

Ravintosisältö (per annos):

3288 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 | Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike |

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 paistinpannalla 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.