

Oppskrift

Marokkansk gryte med fårekjøtt og svsker



1

Tørk godt av kjøttet og krydre med salt og pepper. Brun raskt på alle sider i en veldig varm gryte med olje, gjerne i puljer slik at kjøttet stekes, ikke kokes. Sett kjøttet til

side og skru ned varmen.

2

Hakk løk og fres i gryten til mykt. Rør inn finhakket ingefær og hvitløk og fres et par minutter. Rør inn tamarind, grovhakket chili, kryddermiks, knuste tomater og ev. korianderrøtter, og kok videre i 5 minutter.

3

Hell over kraft og kok opp. Rør inn cherrytomater, laurbærblad, kanel og det stekte kjøttet, sett på lokk, senk varmen og kok i ca. 45 minutter.

4

Ta av lokket, tilsett soyasaus, lønnesirup og svsker, og kok videre uten lokk i ca. 30 minutter eller til kjøttet er mørt og sausen tykk. Server med couscous og sitronyoghurt.

5

Cous cous

Kok cous cous etter anvisning på pakken og vend med olivenolje, ferskpresset sitronsaft, hakket bladpersille, salt og pepper.

6

Sitronyoghurt

Rør yoghurt med sitronsaft, sitronskall, salt, pepper og bladpersille og server til.

7

Kryddermiks

Rist alle kryddere i en varm, tørr panne til det dufter aromatisk og frøene begynner å poppe. Kjør blandingen til pulver i en kjøkkenmaskin med knivblad eller mos i en morter. Oppbevar kryddermiksen i et lufttett glass.

Produkter i denne oppskriften

Fårekjøtt u/Ben 2,5kg Fr Pk



Ingredienser

Marokkansk gryte

Gilde Fårekjøtt u/ben	1 kg
Olivenolje	1 ss
Rødløk	3 stk
Frisk Ingefær, finhakket	2-3 cm
Hvitløksfedd, finhakket	3 stk
Tamarind, mos eller vann	1 ss
Rød chili, grovhakket	2 stk
Kryddermiks (se egen oppskrift)	2 ss
Knuste tomater (boks)	800 g
Koriander	1 bunt
Kyllingkraft	1-1,5 liter
Cherrytomater	10-12 stk
Laurbærblad	3-4 stk
Kanelstang, hel	2 stk

Marokkansk gryte

Cous cous

Sitronyoghurt

Kryddermiks

Soyasaus 1 dl

Lønnesirup 0,75 dl

Svisker 200 g

Sitron 1-2 stk

Cous cous

Cous cous 4 dl

Olivenolje 1 ss

Sitron

Bladpersille, hakket

Salt og pepper

Sitronyoghurt

Gresk eller tyrkisk yoghurt 4 dl

Sitronsaft 2 ss

Sitronskall, finrevet 0,5-1 ss

Salt og pepper

Litt finstrimlet bladpersille

Kryddermiks

Kanelstang 2 stk

Marokkansk gryte

Cous cous

Sitronyoghurt

Kryddermiks

Cous cous

Sitronyoghurt

Kryddermiks

Grønne kardemommefrø	5 stk
Stjerneanis, hel	2 stk
Korianderfrø	50 g
Spisskummen, hel	50 g
Fennikelfrø, hele	50 g
Sennepsfrø	50 g
Bokkhornkløverfrø (fenugreeek), hele	50 g