

Oppskrift

Braisert ungsau lårkjøtt med marokkanske krydder og tabbouleh



1

Ungsau lårkjøtt og braisert saus med marokkanske krydder

Skrell og grovhakk løk, gulrot og selleristilker. Finhakk hvitløken. Grovhakk tørkede aprikoser.

Varm olje i en stor gryte over middels høy varme. Legg lårkjøttet i gryten med fettsiden ned og la det steke uforstyrret til fettet smelter og kjøttet får dyp gyllen farge. Snu og brun kjøttet godt på alle sider. Ta kjøttet ut og sett til side.

Ha løk, gulrot og selleri i samme gryte og stek under omrøring til grønnsakene er godt brunet og myke. Senk varmen noe og tilsett hvitløk, tomatpuré, spisskummen, ras el hanout og sort pepper. Stek til det dufter og tomatpuréen er mørkere i fargen.

Tilsett rødvin og skrap bunnen av gryten fri for stekerester. Kok inn vinen til den er redusert med ca. halvparten. Tilsett kraft og kok opp. Legg kjøttet tilbake i gryten.

Dekk til og braiser i ovn på 160 °C i ca. 1 time og 30 minutter. Snu kjøttet, dekk til igjen og braiser videre til kjøttet er helt mørt.

Ta kjøttet ut og la det hvile litt før det rives i grove biter. Tilsett aprikoser og rosiner i sausen og la trekke i ca. 10 minutter. Smak til med salt og pepper.

2

Tabbouleh

Ha bulgur i en bolle og hell over kokende vann. Dekk til og la trekke i ca. 15 minutter. Løs opp kornene med gaffel og avkjøl.

Finhakk tomater (uten frø), og rødløk. Finhakk persille og mynte. Vend grønnsaker og urter sammen med bulgur. Tilsett olivenolje og sitronsaft, og smak til med salt og pepper. La tabboulehen trekke kjølig i minst 20 minutter før servering.

3

Servering

Server braisert ungsau lårkjøtt med tabbouleh.

Produkter i denne oppskriften

Ungsau Lårkjøtt u/Ben Fr Pk



Ingredienser

Gilde Ungsau Lårkjøtt u/ben	2,0 kg
-----------------------------	--------

Nøytral olje	
--------------	--

Braisert saus med marokkanske krydder

Løk	450 g
-----	-------

Gulrot	200 g
--------	-------

Selleristilker	200 g
----------------	-------

Hvitløk	30 g
---------	------

Tomatpuré	75 g
-----------	------

Braiseret saus med marokkanske krydder

Ras el hanout

Urter til servering

Tabbouleh

Spisskummen, malt	10 g
Tørkede aprikoser	150 g
Rosiner	75 g
Rødvin	5 dl
Kraft (lam, kylling eller storfe)	8 dl

Salt og pepper

Ras el hanout

Koriander, malt	20 g
Spisskummen, malt	20 g
Paprika, malt	15 g
Kanel, malt	5 g
Ingefær, malt	5 g
Sort pepper, malt	5 g

Urter til servering

Fersk persille	15 g
Fersk mynte	15 g

Tabbouleh

Bulgur, fin	300 g
-------------	-------

Braisert saus med marokkanske krydder

Ras el hanout

Urter til servering

Tabbouleh

Ras el hanout

Urter til servering

Tabbouleh

Kokende vann	5 dl
Tomater	300 g
Rødløk	100 g
Fersk persille	50 g
Fersk mynte	30 g
Olivenolje	1,25 dl
Sitronsaft	0,75 dl
Granateplekjerner	1 dl
Salt og pepper	