



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Marockansk kycklinggryta med citronrostade morötter och couscous

Couscous

Couscous 125 g
Torkad oregano ½ tsk
🏠 Vatten 2 ½ dl
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Rostade morötter

Morötter 300 g
Chili flakes 1 krm
Citron 1 st
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt 1 krm

Marockansk gryta

Bananschalottenlök 1 st
Kycklinglårfile 300 g
Spiskummin ½ msk
Paprikapulver ½ msk
Malen ingefära 1 tsk
Malen koriander ½ tsk
Malen kanel 2 krm
VITLÖK 1 klyfta
Torkad oregano 1 tsk
Chili flakes 1 krm
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja
🏠 Tomatpuré 2 msk
🏠 Vetemjöl 2 tsk
🏠 Vatten 2 dl
🏠 Flytande honung 1 tsk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Tillbehör

Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten, smulad kycklingbuljong och torkad oregano. Häll den varma buljongen över couscousen, täck med folie och låt stå ca 15 min. Fluffa grynen med en gaffel.
3. **Rostade morötter:** Skala och skär morötter i grova bitar och lägg i en ugnform. Blanda med flytande honung, olivolja, salt och chili flakes. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills de har fått färg och blivit mjuka.
4. **Marockansk gryta:** Grovhacka bananschalottenlök. Dela varje kycklinglårfile på hälften. Blanda samman spiskummin, paprikapulver, malen ingefära, malen koriander, malen kanel, salt och nymald svartpeppar till en kryddblandning i en liten skål.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs kycklingen och kryddblandningen ca 3 min. Tillsätt lök, pressad vitlök och tomatpuré, fräs ytterligare ca 2 min. Pudra över vetemjöl. Tillsätt vatten, torkad oregano, flytande honung, chili flakes och smulad kycklingbuljong. Sjud under lock ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
6. **Rostade morötter:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda de rostade morötterna med citronskal och pressad saft från halva citronen. Klyfta andra halvan till servering.
7. Servera marockansk kycklinggryta med citronrostade morötter, couscous, citronklyfta och en klick matyoghurt.