



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marrokkansk lammegryte i krydret tomatsaus med bulgur, tranebær og mandler

Marrokkansk lammegryte

1 pakke honning
⅓ pakke røkt chilikrydder
500 g mørkokt lammebø
1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
1 pakke tomatpuré
1 pakke hønsebuljong
½ pakke tyrkisk krydder
🏠 2 ss olivenolje
🏠 4 dl vann

Bulgur med tranebær

125 g bulgur
½ pakke tyrkisk krydder
½ pakke tranebær

Tilbehør

1 bunt mynte
1 pakke mandelskiver

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Marrokkansk lammegryte, forberedelse:** Bland honningen, 2 ss olivenolje og ⅓ pakke av chilikrydderet til en marinade i en skål. Bland kjøttet med marinaden på en tallerken. Skrell og finhakk rødløken. Skrell og kutt gulrøttene i terninger.
- 2 Marrokkansk lammegryte:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttet, løken og gulrøttene i 2 minutter.
- 3 Marrokkansk lammegryte, fortsettelse:** Tilsett tomatpuréen, hønsebuljongen, det tyrkiske krydderet og 4 dl vann. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk på middels lav varme i 20 minutter. Rør om underveis, så gryten ikke svir seg. Ta av lokket, og kok gryten uten lokk i 5 minutter til. Smak til med salt, pepper og eventuelt mer chilikrydder.
- 4 Bulgur med tranebær:** Tilbered bulguren som anvist på pakken, men tilsett det tyrkiske krydderet i kokevannet. Vend inn tranebærene når bulguren er ferdigkokt.
- 5 Tilbehør:** Skyll, rist og grovhakk mynten. Topp retten med mandelskivene og mynten.
- 6** God middag!

Tips fra kokken: Rist mandelskivene i en tørr og middels varm stekepanne, til de får litt farge. Hvis du har sitron hjemme, er det godt å presse litt sitronsaft over retten. En spiseskje smør er godt i bulguren!