



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marokkansk lammegryte i krydret tomatsaus med appelsin, servert med bulgur og mynte

Marokkansk lammegryte

1 stk rødløk
2 stk gulrøtter
½ stk appelsin
1 pakke honning
½ pakke røkt chilikrydder
250 g mørkøkt grytekjøtt av lam
½ pakke tomatpuré
1 pakke hønsebuljong
1 pakke tyrkisk krydder
🏠 2 dl vann

Bulgur

125 g bulgur

Tilbehør

1 bunt mynte
½ stk appelsin

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Marokkansk lammegryte:** Skrell og finhakk rødløken. Skrell og kutt gulrøttene i terninger. Vask og tørk appelsinen, og finriv skallet. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og gulrøttene i 2 minutter.
- 2 Marokkansk lammegryte, fortsettelse:** Tilsett honningen, halvparten av det røkte chilikrydderet, lammekjøttet og sjen fra pakken, tomatpuréen, hønsebuljongen, det tyrkiske krydderet og 2 dl vann. Kok opp, og la gryten småkoke under lokk på middels høy varme i 10 minutter. Rør om underveis, så gryten ikke svir seg. Ta av lokket, og la gryten koke uten lokk i 5 minutter til. Smak til med salt, pepper, revet appelsinskall og eventuelt mer chilikrydder.
- 3 Bulgur:** Tilbered bulguren som anvist på pakken.
- 4 Tilbehør:** Skyll, rist og grovhakk mynten. Skjær bort skallet fra appelsinen og kutt fruktkjøttet i terninger. Topp retten med appelsinen og mynten ved servering.
- 5** God middag!

Tips fra kokken: Vend inn en spiseskje smør i bulguren for ekstra god smak.