

Marokkói bárányragu - készítette Horváth Erzsébet (Böbe)
mesterszakács



Hozzávalók:

80 dkg báránycomb, 1 jó közepes nagyságú vöröshagyma (15 dkg), 1 dl sütéshez való olívaolaj, 8 dkg sűrített paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 1 csapott mokkáskanál őrölt fahéj, 1-1 mokkáskanál őrölt római kömény és kurkuma, 2 babérlevél, kb. 1 púpozott kiskanál só, 30 dkg tisztított bébiarticsóka (fagyasztva is kapható), 30 dkg zsenge padlizsán, fél-fél cső sárga és piros húsú kaliforniai paprika, 30 dkg főtt csicseriborsó (a megadott mennyiség főtt súlyra értendő)

a tálaláshoz:

4 pitakenyér

1. bárányhúst kb. 3 centis kockákra vágjuk. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és egy nagyobb serpenyőben, az olívaolajon kevergetve megfonnyasztjuk. A sűrített paradicsomot ráadjuk, a zúzott fokhagymával, a fahéjjal, a köménnyel, a kurkumával, a babérlevéllel fűszerezzük, kb. 2 percre pirítjuk.
2. A húst hozzáadjuk, egy kicsit együtt pirítjuk, megsózzuk, majd a tazsin (tagine) edénybe kanalazzuk. Egy kevés vizet öntünk alá, hogy majd kellően szaftos legyen. Az edény fedelét rátesszük, és közepesen forró sütőbe toljuk. A bárányt nagyjából 1 óra alatt majdnem teljesen puhára sütjük - pároljuk. Közben nem kell kevergetni, mert a cserépedényben szép egyenletesen puhul minden.
3. Ekkor hozzáadjuk a tisztított, negyedekbe vágott articsókát, a nagyobb kockákra darabolt padlizsánt és paprikát, a lecsöpögtetett puha csicseriborsót. Ha kell, öntünk hozzá egy kevés vizet, mert akkor jó, ha a mi pörköltünkhöz hasonlóan sűrű szaftja lesz. A sütőbe visszataljuk, még kb. 15 percre sütjük.
4. Az ételt abban tazsin tálba szolgáljuk fel, amiben sült, és csak a vendég előtt emeljük le róla a kupolát. Tálaláskor pirított pitakenyeret kínálunk hozzá, hogy lehessen tunkolni a bárányragu sűrű szaftját.

Megjegyzés

- A tazsin (tagine, tajine) Marokkóból ered, egy jellegzetes, agyagból készült helyi sütőtál, és

Marokkói bárányragu - készítette Horváth Erzsébet (Böbe)
mesterszakács

a benne készült ételt is így nevezik. Kúpos formájának köszönhetően minimális a gőz elpárolgása, így a benne készült ételhez alig szükséges folyadék, főzéskor jobban az ételben tartja a hőt és az illatanyagokat.

4 főre

Elkészítési idő. 2 óra

Egy adag (pita nélkül): 841 kcal