



Hozzávalók:

20 dkg csicseriborsó, só, 1 kg csontos (csont nélkül 75-80 dkg) báránylapocka (lehet nyak mell csülök is), 2 közepes (20 dkg) vöröshagyma, 6-7 evőkanál olívaolaj, őrölt fekete bors, kb. 1 mokkáskanál őrölt római kömény, kis darab fahéj, fél babérlevél, 2-3 zsályalevél, 3 sárgarépa (30 dkg), 3 paradicsom (30 dkg), 1 zsenge karcsú cukkini (30 dkg), 40 dkg kuszkus

1. A csicseriborsót megmossuk, egy lábasba szórjuk, és bőséges, sózott vízben puhára főzzük. A főzési idő fajtájától függően 2-3 óra lehet, de 25-30 percre is lerövidíthető, ha kuktában főzzük.
2. A bárányhúst 2,5 centis kockákra vágjuk, de maradhatnak benne csontos darabok is. A hagymát megtisztítjuk, finomra vágjuk, és egy lábasban, 4-5 evőkanál olívaolajon, közepes lángon, kevergetve megfonnyasztjuk. A bárányhúst rárajuk, többször belekeverve, az edényt megrázva 8-10 perc alatt fehéredésig sütjük. Gyöngéden megsózzuk, megborsozzuk, a római köménnyel, a fahéjjal, a babérlevéllel, és a fölaprított zsályával fűszerezzük. Egy kevés vizet öntünk alá, kis rést hagyva leföldjük, és jó félpuhára pároljuk. Ez a bárány korától függően fél órától bő 1 óra is lehet. Közben elföví levét pótoljuk, de figyeljünk, hogy végig rövid lében főzzük.
3. A répát megtisztítjuk, és kisujjni hasábokra (lehet karikákra is) vágjuk. A húshoz keverjük, 5-6 percig együtt pároljuk. Közben a paradicsomokat leforrázzuk, majd miután héjukat lehúztuk, kockákra vágjuk, és a répás bárányhoz adjuk. További 10-15 perc alatt puhára főzzük, közben mindig annyi vizet öntünk rá, hogy az ételt ellepje, mert akkor jó, ha bő leve van.
4. A cukkinit megmossuk, a répához hasonló nagyságú hasábokra vágjuk. A puha csicseriborsóval együtt a bárányhoz keverjük, és éppen csak egyet forralunk rajta, hogy a cukkini resz maradjon. Ha kell utánaízesítjük, majd a tűzről lehúzza letakarjuk 20-25 percre, hogy az íze kicsit összeérjen.

5. A kuskuszt egy lábasban, az olívaolajon kevergetve megforrósítjuk, majd 4 deci (ez fajtánként azért eltérő lehet) enyhén sózott, forrásban lévő vizet öntünk rá. Elkeverjük, a tűzről lehúzzuk, és lefödve, saját gőzében duzzadni, puhulni hagyjuk.

6. Tálaláskor a kuskuszból egy nagy merőkanálnyit tányérra halmozunk, az időközben olajba mártott merőkanállal a közepébe egy kis fészket mélyítünk. A szaftos bárányragut ebbe a koszorúba halmozzuk úgy, hogy húsból, csicseriborsóból és zöldségekből is egyformán jusson mindenkinek. Valamilyen zöldfűszerrel (metélőhagyma, korianderzöld, zsálya vagy mentalevél) díszítjük, és körbeszórjuk kis kockákra vágott paradicsommal.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra + a csicseri főzése

Egy adag: 907 kcal • fehérje: 50,1 gramm • zsír: 35,4 gramm • szénhidrát: 94,0 gramm • rost: 12,7 gramm • koleszterin: 105 milligramm