

Marrokansk tagine "ras el hanout" med kalvekød, oliven og abrikoser dertil couscous med mynte, tomater og agurk
Af: Jacob, Skagenfood



DU MODTAGER FRA SKAGENFOOD:

- Tagine

Du skal selv skaffe:

- Couscous
- Agurk
- Tomater
- Hvidløg
- Citron
- Mynte

Couscous: Hæld couscousgrynene i en stor skål. Hæld kogende vand over, så det netop dækker. Læg et låg over, og lad grynene trække i 8-10 min. Afkøl dem let, og smuldr dem fra hinanden med fingrene. Tilføj presset/finthakket hvidløg samt generøse mængder af din bedste olivenolie. Tilføj også citronsaft og lidt af citronskallen, der er revet fint. Hak mynte, og kom det i sammen med skåret agurk og tomat. Smag til med salt og peber, og lad retten trække ved stuetemperatur, til den skal spises.

Tagine: Opvarm retten efter anvisning på pakken.

Anretning: Som vist på billedet, evt. med lidt ekstra citron til at presse over retten.

Bonus Info: Ras el Hanout bruges i mange krydrede retter i Marokko og resten af Nordafrika, hvor det både gnides på kød eller røres i ris. Ras el Hanout er arabisk for "leder af butikken", og indeholder traditionelt en blanding af de bedste krydderier, sælgeren har at tilbyde.

Ras el Hanout indeholder: Kanel, kardemomme, spidskommen, sort peber, koriander, chili, paprika, fennikel, anis, kommen, muskatnød, allehånde, nelliker, ingefær, rosenblade og safran.

Næringsindhold pr. 100 g:

Energi: 677 kJ
Protein: 10,6 g
Kulhydrat: 8,3 g
Fedt: 9,2 g
Mættede fedtsyrer: 2,6 g
Kostfibre: 1,6 g
Natrium: 370 mg

Ingredienser:

Oksekød, tomat, løg, rød peber, oliven, abrikos, sesamfrø, tomatpuré, hvidløg, citronsaft, salt, rørsukker, ras el hanout, peber.

Allergener: Jordnødder, nødder og sesamfrø.