



Tajine con verdure

Ricetta di V-ZUG SA



Preparazione 30 Min.
Tempo di 1 Ore
cottura
Porzioni 4
Elettrodomestico CombairSteamer V2000 dal 2021

Minestra di verdure marocchina

Tajine

400 g di carote
200 g di topinambur
300 g di sedano rapa
200 g di patate a pasta compatta
50 g di datteri secchi denocciolati
olio d'oliva per rosolare
30 g di uvetta
400 g di pomodori pelati a pezzi in scatola
200 ml di brodo vegetale o acqua
un po' di sale
un po' di pepe
400 g di ceci in scatola, sciacquati e sgocciolati
3 CM di olio d'oliva
2 CM di Ras el Hanout
6 rametti di prezzemolo a foglia liscia, a striscioline sottili
un po' di succo di lime

Guarnizione

4 rametti di menta, spezzettati a mano





200 g di yogurt al cocco

un po' di sale

un po' di pepe

3 CM di chicchi di melagrana

3 CM di noci di acagiù, tostate, sminuzzate

Tajine

Preparare tutti gli ingredienti fino alle patate incluse e tagliarli in pezzi grandi circa 2 cm. Tagliare i datteri a striscioline.

Soffriggere le verdure e le patate in abbondante olio d'oliva nella casseruola a fuoco medio. Aggiungere i datteri e il resto degli ingredienti fino al brodo incluso e condire con sale e pepe.

Coprire la casseruola, collocarla su una griglia sull'appoggio centrale e cuocere a 160 °C con calore sopra e sotto umido per 45 minuti.

Mescolare i ceci, l'olio d'oliva e il Ras el Hanout, aggiungerli alle verdure nella casseruola e proseguire la cottura per 15 minuti.

Togliere la casseruola dal forno, incorporare il prezzemolo e condire con un po' di succo di lime.

Guarnizione

Mettere da parte alcune foglie di menta per la guarnizione. Tagliare il resto della menta a striscioline sottili, mescolare con lo yogurt al cocco e condire.

Cospargere la tajine con chicchi di melagrana e noci di acagiù e servire con lo yogurt alla menta.

Fasi di cottura

Calore sopra/sotto umido 160 °C per 45 Min.

Aggiungere gli ingredienti. Proseguire la cottura.

Calore sopra/sotto umido 160 °C per 15 Min.

Accessori

Casseruola per arrosti con coperchio o tajine

Griglia

Ulteriori informazioni

Creata il

26.01.2022

