



Tajine med grøntsager

Opskrift af V-ZUG Ltd



Tilberedning	30 Min.
Tilberedningstid	1 Timer
Portioner	4
Apparat	CombairSteamer V2000 fra 2021

Marokkansk grøntsagsgryde

Tajine

400 g gulerødder
200 g jordskokker
300 g knoldselleri
200 g faste kogekartofler
50 g tørrede dadler uden sten
olivenolie til braisering
30 g rosiner
400 g flåede, hakkede
dåsetomater
200 ml grøntsagsbouillon eller
vand
en smule salt
en smule peber
400 g dåsekikærter, skyllet, dryppet af
3 spsk olivenolie
2 spsk raz el hanout
6 kviste glatbladet persille, i tynde strimler
en smule limesaft

Tilbehør

4 kviste mynte, kun blade





200 g kokosyoghurt
en smule salt
en smule peber
3 spsk granatæblekerner
3 spsk cashewnødder, ristede, hakkede

Tajine

Tilsæt alle ingredienser sammen med kartoflerne, der er skåret i ca. 2 cm store stykker. Skær dadlerne i skiver.

Tilsæt godt med olivenolie, og braiser grøntsager og kartofler i stegegryde ved middel varme. Tilsæt dadler og de resterende ingredienser sammen med boullonen, og smag til med salt og peber.

Tildæk stegegryden, og lad retten simre på en ovnrist på den midterste hylde med over-/undervarme fugtig ved 160 °C i 45 minutter.

Bland kikærterne med olivenolie og raz el hanout, kom dem ned til grøntsagerne i stegegryden, og lad retten simre videre i 15 minutter.

Tag stegegryden ud af ovnen, drys med persille, og dryp en smule limesaft over.

Tilbehør

Gem et par mynteblade som tilbehør. Skær den resterende mynte i små strimler, rør dem sammen med kokosyoghurten og smag til.

Drys granatæblekerner og cashewnødder ud over Tajinen, og server den sammen med mynteyoghurten.

Tilberedelsestrin

Over-/undervarme fugtig 160°C i 45 Min.

Tilsæt ingredienser. Fortsæt bagningen.

Over-/undervarme fugtig 160°C i 15 Min.

Tilbehør

Stegegryde med låg eller Tajine
Ovnrist

Yderligere oplysninger

Oprettet den 12.04.2023

