



Tajine de verduras

Receta de V-ZUG AG



| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| Preparación | 30 Min. |
| Tiempo de cocción | 1 H |
| Porciones | 4 |
| Aparato | CombairSteamer V2000 a partir de 2021 |

Guiso marroquí de verduras

Tajine

- 400 g Zanahorias
- 200 g Tupinambo
- 300 g Apio nabo
- 200 g Patata para ensaladilla
- 50 g Dátiles deshidratados y sin hueso
- Aceite de oliva para cocinar al vapor
- 30 g Pasas sultanas
- 400 g Tomates de lata pelados y triturados
- 200 ml Caldo de verduras o agua
- un poco Sal
- un poco Pimienta
- 400 g Garbanzos enlatados, enjuagados, escurridos
- 3 Cuchara sopera Aceite de oliva
- 2 Cuchara sopera Raz el Hanout
- 6 Ramitas Perejil de hoja plana, en tiras finas
- un poco Zumo de lima

Guarnición





- 4 Ramitas Menta, quitar las hojas
- 200 g Yogur de coco
- un poco Sal
- un poco Pimienta
- 3 Cuchara sopera Semillas de granada
- 3 Cuchara sopera Anacardos, asados, picados

Tajine

Prepare todos los ingredientes hasta llegar a las patatas y corte estas últimas en trozos de unos 2 cm. Corte los dátiles en tiras.

Saltee las verduras y las patatas en abundante aceite de oliva en una cazuela a fuego medio. Añada los dátiles y el resto de los ingredientes hasta el caldo (incluido) y sazone con sal y pimienta.

Cubra la cazuela y cocine los ingredientes en una parrilla en el estante central con calor superior/inferior húmedo a 160 °C durante 45 minutos.

Mezcle los garbanzos con el aceite de oliva y el Raz el Hanout, agréguelos a las verduras en la cazuela y continúe la cocción durante 15 minutos.

Saque la cazuela del horno, mezcle el perejil y rocíe con un poco de zumo de lima.

Guarnición

Reserve unas cuantas hojas de menta como guarnición. Corte el resto de la menta en tiras finas, mézclela con el yogur de coco y sazone al gusto.

Espolvoree el tajine con los granos de granada y los anacardos y sírvalo con el yogur de menta.

Pasos de cocción

Calor superior/inferior húmedo 160 °C durante 45 Min.

Añada los ingredientes. Continúe horneando.

Calor superior/inferior húmedo 160 °C durante 15 Min.

Accesorios

Cazuela con tapa o tajine

Parrilla

