



Tajine van lam met abrikozen en pastinaak

2 PERSONEN

⌚ 40 + 120 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍴 2 el zonnebloemolie
- 🍴 500 g lamsschouder ontbeend, zonder vet, in blokjes van 3 cm
- 🍴 1 kleine ui in dunne, halve ringen
- 🍴 1 teen knoflook geperst
- 🍴 1 tl gemberwortel fijngeraspt
- 🍴 2 tl ras el hanout
- 🍴 100 g abrikozen gedroogd
- 🍴 175 ml kippenbouillon
- 🍴 125 ml abrikozen sap
- 🍴 225 g pastinaken geschild, in de lengte gehalveerd
- 🍴 ½ bos wortels geschrapt en bijgesneden
- 🍴 1½ el fijngesneden bladpeterselie
- 🍴 ½ bio citroen schil, in reepjes
- 🍴 2 el amandelschaafsel geroosterd

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verhit 1 el olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag op hoog vuur.
3. Bak hierin ⅓ van het vlees in ± 3 minuten rondom bruin.
4. Schep in een ovenschaal of braadslee.
5. Herhaal in 2 delen met de rest van het vlees.
6. Verhit de resterende 1 el olie in de koekenpan op matig vuur.
7. Bak hierin de ui in ± 10 minuten goudbruin onder af en toe omscheppen.
8. Voeg de knoflook, gember, ras al hanout en wat zout en peper toe en schep 1 minuut om tot de aroma's vrijkomen.
9. Schep in de ovenschaal.
10. Voeg de abrikozen toe en schep alles om.
11. Schenk de bouillon en abrikozen sap in de koekenpan en breng op matig vuur aan de kook.
12. Schenk over het vleesmengsel.
13. Dek zorgvuldig af met aluminiumfolie.
14. Stoof 1 uur in de oven.
15. Voeg dan de groenten toe en stoof de lamstajine afgedekt met het folie nog ± 1 uur tot het vlees en de groenten gaar zijn.
16. Meng intussen de peterselie, citroenschil en het amandelschaafsel in een kom.
17. Bestrooi de lamstajine met het peterseliemengsel en serveer.

BRON: deliciousmagazine.nl

