



Tajine van rundvlees met pruimen en aubergines

2 PERSONEN

⌚ 40 + 150 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍷 1 aubergine (in blokjes)
- 🍷 4 el olijf- of zonnebloemolie
- 🍷 1½ ui (gesnipperd)
- 🍷 500 g lamsvlees (in dobbelstenen)
- 🍷 300 g tomaten (in blokjes, ontveld) of
- 🍷 375 ml tomatenblokjes (blik)
- 🍷 9 gedroogde pruimen zonder pit
- 🍷 1½ tl kaneelpoeder
- 🍷 1 el vloeibare honing

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Bestrooi de aubergineblokjes met zout.
2. Laat de blokjes 20 minuten in een vergiet staan.
3. Dep ze dan droog met keukenpapier of een schone theedoek.
4. Bestrooi het vlees met zout en peper.
5. Verhit de olie in een braadpan en fruit de gesnipperde ui al roerend enkele minuten.
6. Roer de dobbelstenen vlees door de gebakken uien en bak het vlees kort aan alle kanten aan.
7. Voeg de aubergineblokjes, de stukjes tomaat, pruimen, het kaneelpoeder en de honing toe.
8. Giet zoveel water in de pan dat alle ingrediënten voor driekwart onder staan.
9. Breng het water aan de kook en temper vervolgens de hittebron.
10. Laat alles heel langzaam gedurende 2½ uur stoven.
11. Giet enkele druppels olie in een kleine koekenpan en rooster de sesamzaadjes lichtbruin.
12. Schep ze meteen uit de pan.
13. Bestrooi het gerecht met de sesamzaadjes.

COMBITIP: Couscous smaakt hier heerlijk bij.

BRON: boodschappen.nl

