

Lammgryta med dadlar och granatäpple-couscous

4 pers

Ingredienser:

2 msk Olivolja
2 st lökar
2 msk ingefära, färsk, hackad
1 st kanelstång
1 msk koriander, färsk, hackad
1tsk kumminfrön
1,5 kg lamm, benfri lägg eller bog, i bitar
100 g dadlar
500 g tomater
2 st lagerblad
2 st köttbuljongtärning
1 liter vatten

Granatäpple-couscous

400 g couscous
5 dl vatten
1 msk Olivolja
1 st citron
2 msk mynta, färsk, strimlad
1 st granatäpple, kärnorna

Servering

1 st citron, klyftor
1 st lime, klyftor

Gör så här:

Hacka löken, pressa vitlöken, ta ut kärnan i dadlarna och hacka tomaterna. Hetta upp olivoljan i en gryta och lägg i lök, ingefära och vitlök och stek i 10 minuter eller tills de mjuknat. Tillsätt koriander, kummin och kanelstång och fräs i 5 minuter. Lägg i lammet och fräs i 10 minuter. Lägg i dadlar, tomater, köttbuljong, vatten och lagerblad i grytan och täck med lock och låt koka på svag värme i 1 tim eller tills lammet blivit mörkt.

Granatäpple-couscous

Koka vattnet. Blanda i couscous, olja, citronskal och citronjuice och täck med lock och låt svalna. Lägg sedan i mynta och granatäpplekärnor och blanda. Skiva citron och lime i skivor. Servera.



Lammgryta med dadlar och granatäpple-couscous

4 pers

Ingredienser:

2 msk Olivolja
2 st lökar
2 msk ingefära, färsk, hackad
1 st kanelstång
1 msk koriander, färsk, hackad
1tsk kumminfrön
1,5 kg lamm, benfri lägg eller bog, i bitar
100 g dadlar
500 g tomater
2 st lagerblad
2 st köttbuljongtärning
1 liter vatten

Granatäpple-couscous

400 g couscous
5 dl vatten
1 msk Olivolja
1 st citron
2 msk mynta, färsk, strimlad
1 st granatäpple, kärnorna

Servering

1 st citron, klyftor
1 st lime, klyftor

Gör så här:

Hacka löken, pressa vitlöken, ta ut kärnan i dadlarna och hacka tomaterna. Hetta upp olivoljan i en gryta och lägg i lök, ingefära och vitlök och stek i 10 minuter eller tills de mjuknat. Tillsätt koriander, kummin och kanelstång och fräs i 5 minuter. Lägg i lammet och fräs i 10 minuter. Lägg i dadlar, tomater, köttbuljong, vatten och lagerblad i grytan och täck med lock och låt koka på svag värme i 1 tim eller tills lammet blivit mörkt.

Granatäpple-couscous

Koka vattnet. Blanda i couscous, olja, citronskal och citronjuice och täck med lock och låt svalna. Lägg sedan i mynta och granatäpplekärnor och blanda. Skiva citron och lime i skivor. Servera.



Lammgryta med dadlar och granatäpple-couscous

4 pers

Ingredienser:

2 msk Olivolja
2 st lökar
2 msk ingefära, färsk, hackad
1 st kanelstång
1 msk koriander, färsk, hackad
1tsk kumminfrön
1,5 kg lamm, benfri lägg eller bog, i bitar
100 g dadlar
500 g tomater
2 st lagerblad
2 st köttbuljongtärning
1 liter vatten

Granatäpple-couscous

400 g couscous
5 dl vatten
1 msk Olivolja
1 st citron
2 msk mynta, färsk, strimlad
1 st granatäpple, kärnorna

Servering

1 st citron, klyftor
1 st lime, klyftor

Gör så här:

Hacka löken, pressa vitlöken, ta ut kärnan i dadlarna och hacka tomaterna. Hetta upp olivoljan i en gryta och lägg i lök, ingefära och vitlök och stek i 10 minuter eller tills de mjuknat. Tillsätt koriander, kummin och kanelstång och fräs i 5 minuter. Lägg i lammet och fräs i 10 minuter. Lägg i dadlar, tomater, köttbuljong, vatten och lagerblad i grytan och täck med lock och låt koka på svag värme i 1 tim eller tills lammet blivit mörkt.

Granatäpple-couscous

Koka vattnet. Blanda i couscous, olja, citronskal och citronjuice och täck med lock och låt svalna. Lägg sedan i mynta och granatäpplekärnor och blanda. Skiva citron och lime i skivor. Servera.



Lammgryta med dadlar och granatäpple-couscous

4 pers

Ingredienser:

2 msk Olivolja
2 st lökar
2 msk ingefära, färsk, hackad
1 st kanelstång
1 msk koriander, färsk, hackad
1tsk kumminfrön
1,5 kg lamm, benfri lägg eller bog, i bitar
100 g dadlar
500 g tomater
2 st lagerblad
2 st köttbuljongtärning
1 liter vatten

Granatäpple-couscous

400 g couscous
5 dl vatten
1 msk Olivolja
1 st citron
2 msk mynta, färsk, strimlad
1 st granatäpple, kärnorna

Servering

1 st citron, klyftor
1 st lime, klyftor

Gör så här:

Hacka löken, pressa vitlöken, ta ut kärnan i dadlarna och hacka tomaterna. Hetta upp olivoljan i en gryta och lägg i lök, ingefära och vitlök och stek i 10 minuter eller tills de mjuknat. Tillsätt koriander, kummin och kanelstång och fräs i 5 minuter. Lägg i lammet och fräs i 10 minuter. Lägg i dadlar, tomater, köttbuljong, vatten och lagerblad i grytan och täck med lock och låt koka på svag värme i 1 tim eller tills lammet blivit mörkt.

Granatäpple-couscous

Koka vattnet. Blanda i couscous, olja, citronskal och citronjuice och täck med lock och låt svalna. Lägg sedan i mynta och granatäpplekärnor och blanda. Skiva citron och lime i skivor. Servera.

