

Lammgryta med dadlar och granatäpple- COUSCOUS



Läs mer och hitta recept
på www.hebe.se eller
scanna in QR-koden.



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
1 tsk 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
1st granatäpple, kär-
norna

Servering

1st citron,)klyftor
1st 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 mört.

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.