



### Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger

### Tajine med nötkött och grönsaker

Till 4 personer:



(Förberedelsestid: 20 min / tillagningstid: 1 tim 40 min)

800 g grytbitar från nöt, skuret i tärningar, 3 msk ghee, 3 gula lökar, skivade på längden, 3 vitlöksklyftor, fint hackade, 100 g rotfrukter, ansade och tärnade, 2 msk tomatpuré, 3 tomater, tärnade, 3 dl oxbuljong, 3 msk Tajine Marrakesh (Herbaria), 200 g potatis, skalad och tärnad, havssalt, svartpeppar Trio Noir (Herbaria)

**Tillbehör:** 1 tajine (marockansk lergryta), römertopf eller stekgryta

**Hetta upp tajinen**, värm ghee, tillsätt lök och vitlök och bryn det. Lägg i köttet och bryn tills köttsaften kokat in och köttet är lätt brynt. Tillsätt rotfrukterna och låt dem brynas med en stund, tillsätt därefter tomatpuré. Tillsätt tomater, oxbuljong och Tajine Marrakesh. Lägg på locket, fyll kallt vatten i öppningen på locket och tillaga ca 1,5 tim på låg värme. Tillsätt den tärnade potatisen och låt stå på spisen ytterligare 10 min. Smaka av med salt och peppar och servera gärna med ris.

Du hittar fler läckra recept på [www.alltgott.se](http://www.alltgott.se)

Importör: munchmedia, [herbaria@munchmedia.se](mailto:herbaria@munchmedia.se), 070 938 55 53