

H Hoofd gerecht



MAROKKAANSE LAMSSTOOF
met couscous en koriander

MAROKKAANSE LAMSSTOOF

met couscous en koriander



Benodigdheden

(Hoofdgerecht voor 4 personen)

Marokkaanse lamsstoof:

1 kilo Hocras Mep
Marokkaanse lamsstoof

Couscous:

190 gr Merza couscous naturel
15 gr groentebouillongranulaat
10 gr Verstegeen Vadouvan
10 gr Apollo Ras el hanout
60 ml olijfolie
20 ml Royal Mail citroensap
90 gr Royal-Mail geroosterde
paprika
70 gr Sud'n'Sol zongedroogde
tomaatjes
165 gr groene courgette
15 gr bos/lente-ui
15 gr koriander
6 gr bladpeterselie
250 ml water

Suggestie:

Het gerecht kan uitgebreid worden met kikkererwten, groene asperges en blokjes pompoen. Als extra garnering kan wat shiso vene toegevoegd worden.

Benodigdheden:

eventueel oven

Mise en place

Verwarm de (ontdooide) lamsstoof op laag vuur of ongeveer 20 minuten in de oven op 140°C. Doe de bouillon, Ras el hanout, Vadouvan en olijfolie in het water en breng dit aan de kook. Maak de courgette schoon en snij deze in stukjes op het gewenste formaat en meng deze door de droge couscous. Giet het warme watermengsel over de couscous, dek het af met folie en laat het 15 minuten wellen. Laat ondertussen de paprika en zongedroogde tomaatjes uitlekken en snij ze vervolgens klein. Snij de bosui in ringetjes en pluk en hak de kruiden (houdt wat koriander apart om te garneren). Wrijf dan de couscous los en meng alle gesneden ingrediënten erdoor.

Suggestie: indien gewenst kunnen er kikkererwten, groene asperges en in blokjes gesneden pompoen aan het gerecht toegevoegd worden.

Handelingsvolgorde/bordopmaak:

Doe de couscous in een tajine of diep bord, maak in het midden een klein kuiltje en schep hier de lamsstoof op. Indien er extra gekookte groente is deze over de couscous verdelen. Garneer het gerecht met koriander en eventueel wat shiso vene.



Peppergrinders Shiraz

STELLENRUST

Stellenbosch, Zuid-Afrika
fles 75 cl
08.847.27

Geur: Intens donker fruit en peper

Smaak: Zwoel, rijk, zwarte olijven en vanille



Shiraz Reserve

GRANT BURGE

Barossa Valley, Australië
fles 75 cl
08.837.37

Geur: Rijpe pruimen, vanille en specerijen

Smaak: Zoet donker fruit en zachte tannine

Wijnadvies!



Hocras B.V. (035) 69 79 777

Franse Kampweg 38, 1406 NW Bussum • info@hocras.nl • www.hocras.nl

Smakelijk voordeel 06 - 2017, gerecht 25874, peildatum 02-03-2017.
Onder voorbehoud van wijzigingen/fouten.