

Tajine met lamsvlees en ingelegde citroenen

Een tajine is een aardewerk schaal waarin gelijknamige gerechten worden bereid. Deze tajine met lamsvlees, sperziebonen en tuinbonen is heel bijzonder van smaak door de geurige, ingelegde citroenen.

Tajine met lamsvlees

Hoofdgerecht (4-6 personen)

1 kg lamsvlees (van de bout), in stukken

2-3 el olijfolie

1 teentje knoflook, fijngesneden

¼ tl saffraanpoeder*

¼ tl gemalen komijn*

1 tl gemberpoeder*

2 tl milde paprikapoeder*

600 g tomaten, ontveld, zaadjes verwijderd, in stukken

500 g sperziebonen, gehalveerd

400 g tuinbonen (diepvries)

zout, peper

½ ingelegde citroen (zie recept), in reepjes

50 g groene olijven

2-3 el fijngesneden peterselie*

extra nodig: tajine of braadpan

Bak de stukken lamsvlees in de olie in de tajine rondom bruin. Strooi de knoflook erover. Meng de saffraan, komijn, gember- en

paprikapoeder door elkaar en strooi de helft van dit mengsel over het vlees. Leg de tomaat erop en strooi daarover de rest van het kruidenmengsel. Sluit de tajine en laat het gerecht ± 20 min. stoven. Leg de sperziebonen en tuinbonen in de tajine en strooi er wat zout over. Schenk er 5 dl water over, sluit de tajine weer en laat het gerecht ± 1 uur stoven tot het vlees gaar is. Voeg eventueel wat extra water toe als er te veel vocht verdampst. Voeg 5 min. voor het einde van de stooftijd de citroen en olijven toe. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en laat de saus eventueel iets indampen. Bestrooi het gerecht met peterselie.

Bereiding: ± 1 uur en 45 min.

Kcal p.p.: ± 660

Ingelegde citroenen

Stap 1. Kies ± 10 gave citroenen. Was de citroenen goed, snijd ze in vieren, maar zo dat de parten aan één kant nog aan elkaar blijven zitten.

Stap 2. Vouw de citroenen iets open en bestrooi de binnenkant heel royaal met zout. Duw de citroenen weer dicht en doe ze, strak op elkaar, in een weckpot. Schenk 5 el olijfolie in de weckpot en vul de pot met heet water. Doe de weckpot dicht en zet de pot met citroenen ongeveer 1 maand op een koele plaats. Op een koele plaats blijven de ingelegde citroenen ongeveer 1 jaar goed.

Bereiding: ± 20 min.

Kcal totaal: ± 650



Ingelegde citroenen hebben een zachte, aromatische smaak die uitstekend past bij allerlei gerechten. Bijvoorbeeld bij gestoofde kip of konijn.