



LOMA  
UNDER  
VISNING  
OPSKRIFT

# TAGINE MED COUSCOUS

GRYDERET MED DUFT OG SMAG AF MAROKKO

## INGREDIENSER

### 4. pers

500 g kalv eller lam i tern  
700 g forskellige grøntsager  
efter sæson (f.ex gulerødder,  
kartofler, squash, kål, løg)  
80 g kikærter  
1 ds flåede tomater

4 cm frisk ingefær

3 hvidløg

1 tsk. stødt paprika

1 tsk. stødt koriander

2 tsk. stødt spidskommen

1 tsk. stødt gurkemeje

1 tsk. stødt kanel

Oksebouillon

Salt og peber

¾ dl appelsinsaft

Pynt:

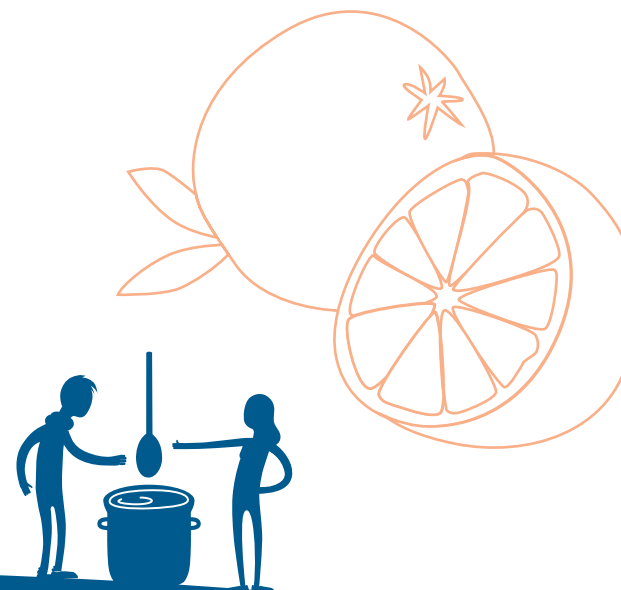
Grofthakket bredbladet persille  
og lyse rosiner

## FREMGANGSMÅDE

1. Skær alle grøntsager i grove stykker
2. Kikærterne koges (husk de skal i blød dagen før)
3. Brun kødet i olie sammen med paprika, korian-der og spidskommen.
4. Tilsæt hakket hvidløg og friskrevet ingefær
5. Tilsæt alle grøntsager i gryden med det bru-nede kød.
6. Tilsæt flåede tomater.
7. Tilsæt oksebouillon så det dækker kød og grøntsager
8. Lad retten simre ca. 1 time
9. Tilsæt kanel og appelsinsaft
10. Smag til med alle de øvrige tørrede ingredien-ser.
11. Lad retten simre endnu ½ time.

Der serveres couscous til denne ret, så det er vig-tigt at der også er masser af smagfuld "suppe" ved retten – så tilsæt evt mere oksebouillon og flåede tomater.

Pynt med grofthakket persille og lyse rosiner.



Undervisningsmaterialet er udviklet af LOMA-skolerne i samarbejde med Center for Anvendt Skoleforskning, UCL.

Materialeerne er tilgængelige på [www.lomaskole.dk](http://www.lomaskole.dk).  
Projekt LOMA-lokal mad er støttet af Nordea-fonden.

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

