

Diós-aszalt szilvás marha-tagine

Hozzávalók:

1 kg marhahús (aki kedveli, az eredeti receptet követve, birkát használhat)
20 dkg aszaltszilva
6 közepes főzőhagyma
10 dkg dió
5 evőkanál méz
½ dl olaj
1 mokkáskanál sáfrány
1 mokkáskanál fahéj
1 csipet gyömbér
só
őrölt bors
10 dkg vaj

A szilvát beáztatjuk, a hagymát apróra vágjuk, a húsból 6-8 szeletet vágunk és enyhén besózzuk.

Egy lábasban, aminek van fedele vagy tagine fedőt tudunk rá tenni felolvasztjuk a vajat, rátesszük a hagymát, megpároljuk, majd megforgatjuk rajta a hússzeleteket és 5-10 percig pirítjuk. Egy kevés vízzel felöntjük, hozzáadjuk a sáfrányt és a borsot, majd fedő alatt 40 percig pároljuk, közben ha szükséges, pótoljuk a vizet. Amikor a hús megpuhult, szűrőkanállal kivesszük és félretesszük.

Az aszalt szilváról leöntjük a vizet, beletesszük a hús szószába. Hozzáadjuk a fahéjat és a mézet és állandóan kevergetve alacsony lángon 5-10 percig forraljuk. Ekkor visszatesszük a húsdarabokat a lábasba és óvatosan keverve, rázogatva főzzük úgy, hogy a szilvák ne nyomódjanak össze.

Közben olajon megpirítjuk a diódarabokat.

Tálaláshoz a hússokat egy mély tálba helyezzük, ráöntjük a szószot, majd a tetejére szórjuk a diódarabokat.



Kicsiknek készülhet szárnyashúsból is, mint a képen.