

Sütőtökös-vörösáfonyás-lilahagymás tagine

Hozzávalók:

- 3 evőkanál olívaolaj
- 2 lilahagyma vastagra szelve
- 3 cm-es friss gyömbér reszelve
- 50 dkg sütőtök meghámozva, kimagozva, nagy darabokra vágva
- 1 teáskanál őrölt fahéj
- 1 teáskanál koriander
- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál harissa fűszerkeverék (hozzávalók: koriander, chili, paprika, fokhagyma, menta, római kömény, kömény, só)
- 1 evőkanál méz
- 5 dkg aszalt vörösáfonya
- 40 dkg csicseriborsó (lehet konzerv)
- 70 dkg paradicsompüré (passata)
- 3 dl zöldségleves-alaplé
- 20 dkg kuskusz
- 1 citrom reszelt héja és leve
- 3 evőkanál mandulapehely
- 3 maréknyi korianderlevél aprítva

Egy serpenyőben felforrósítunk 2 evőkanál olajat, és a hagymákat halványan megpirítjuk. Hozzáadjuk a gyömbért, a sütőtököt és a fűszereket, elkeverjük, majd hozzáadjuk a mézet és a paradicsomot. Felforraljuk, majd fedő alatt alacsony lángon 20 percig pároljuk, amíg a sütőtök megpuhul. 10 perc után hozzáadjuk a csicseriborsót. Ha túl sűrű lenne, alaplével hígíthatjuk.

Ezalatt a kuskuszt és a citromhéjat egy tűzálló tálba tesszük, majd ráöntjük a felforralt alaplevet, összekavarjuk és lefedjük 5 percre. Hozzá tesszük a citromlevet, a mandulapelyhet és a maradék 1 kanál olajat, villával felkavarjuk.

Kuskusszal, korianderrel tálaljuk az elkészült zöldség-tagine-t.



Forrás: BBC Good Food