

## Báránys-fügés tagine



### Hozzávalók:

- 1 báránylábszár darabokra vágva
- 16 darab füge
- 5 fej hagyma
- 4 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál kömény
- 2 evőkanál szárított gyömbér
- 1 evőkanál őrölt fahéj
- 3 rúd fahéj
- 1 evőkanál ras-el-hanout (marokkói fűszerkeverék, ld. lent)
- 3 evőkanál szezámag
- 3 evőkanál méz
- Olívaolaj
- Só
- Bors
- 1 csokor koriander

Egy serpenyőben a báránydarabokat kapassa meg, tegye félre. Egy tagine főzőedényben vagy egy mélyebb serpenyőben (ez esetben lehet ugyanazt használni, mint amit a bárány pirításához használt) tagine fedővel egy kevés olajon pirítsa meg a hagymát, adja hozzá a fokhagymát, a koriandercsokor felét, a fűszereket, a sót, a borsot és a mézet. Hagyja 10 percig főni, majd adja hozzá a báránydarabokat, öntsön rá kettő pohár vizet és tegye hozzá a koriander negyedét (azaz a maradék felét). Fedő alatt, alacsony lángon főzze 40 percig. Mielőtt a bárány készre főne, a fügéket vágja ketté hosszában, válassza szét, terítse be velük az ételt és így párolja 15 percig. A lének sziruposnak kell lennie. Tálalás előtt szórja rá a maradék koriandert.

Forrás, fotó: Gael folyóirat 2011. szeptemberi száma

A ras-el-hanout receptje:

- 1 teáskanál őrölt kömény
- 1 teáskanál őrölt gyömbér
- 1 teáskanál kurkuma
- 1 teáskanál só
- ¼ teáskanál őrölt fahéj
- ¼ teáskanál őrölt feketebors
- ½ teáskanál őrölt fehérbors
- ½ teáskanál őrölt koriandermag
- ½ teáskanál őrölt cayenne bors
- ½ teáskanál őrölt szegfűbors
- ½ teáskanál őrölt szerecsendió
- ¼ teáskanál szárított fokhagyma

A hozzávalókat üstben alaposan összedolgozva, majd légmentesen záródó dobozban 1 hónapig lehet eltartani.