

Ovocný krutí tažín



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 6

1987 kalorií , **57 g** cukrů , **36 g** tuků , **150 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovocny-kruti-tazin>

Příprava

Cibuli, mrkev a petržel nakrájíme na tenké plátky. Sušené meruňky a švestky nakrájíme na kousky. Cibuli smažíme 8 minut na oleji, přidáme mrkev a petržel a smažíme dalších 8 minut. Poté přidáme utřený česnek a koření ras el hanout a po 30 vteřinách přilijeme vývar, rajčata a slitou cizrnu, sušené ovoce a 150 ml vody. Osolíme, opeříme a vaříme 25-30 minut doměkka. Krutí maso nakrájíme na kousky velikosti sousta a osmažíme ho na pánvi. Poté ho na 5 minut přidáme do hrnce k zelenině. Vmícháme med, sekaný koriandr a mandle nakrájené na hrubo.

▣ Tip k receptu

Ras el hanout je směs koření obsahující nejčasněji skořici, kardamom, muškátový oříšek, hřebíček, kurkumu a chilli. Koupíme ho v obchodech specializujících se na koření nebo na internetu. Pokrm podáváme s kuskusem a řeckým jogurtem.

Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce včelího medu
- 2 lžíce koriandru
- 1 lžíce mandlí
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 1 ks červené cibule
- 3 ks mrkve
- 3 ks kořenové petržele
- 2 stroužky česneku
- 500 ml drůbežího vývaru
- 400 g sterilovaných rajčat
- 400 g cizrny
- 70 g sušených švestek
- 300 g krutích prs
- 70 g meruněk sušených
- 2 lžička koření ras el hanout

Kategorie

Obyčejný den, Arabská, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Hlavní chod

