



TAGINE Z WOŁOWINĄ, harissą i daktylami

60

2

Z MIĘSEM

ŚREDNIE

SKŁADNIKI

½ kg wołowiny
 2 marchewki lub ¼ dyni
 1-3 łyżki harissy Jasmeen (w zależności od tego, jak bardzo ostre potrawy lubicie)
 5-6 daktyli Jasmeen
 3 ząbki czosnku
 1 puszka pomidorów
 1 cebula
 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy lub 1 puszka ciecierzycy Jasmeen
 200 ml passaty pomidorowej

1 płaska łyżeczka cynamonu
 1 łyżeczka mielonego imbiru
 2 łyżeczki papryki słodkiej
 sól i pieprz do smaku

1 szklanka bulionu lub wody
 oliwa z oliwek Jasmeen
 ½ pęczka natki z pietruszki lub świeżej kolendry

Tagine z wołowiną, harissą i daktylami

Jeśli lubicie daktyle, to powinniście wiedzieć, że smakują równie dobrze na słodko, jak i w daniach wytrawnych. Można zatem zrobić z nich cały obiad – od przystawki aż po deser. Wypróbujcie koniecznie tagine z wołowiną, harissą i daktylami z przepisu naszej ambasadorki Samar Khanafer.

Wołowinę kroimy w kostkę i podsmażamy na oliwie z oliwek. Następnie dodajemy cebulę pokrojoną w piórka, drobno posiekany czosnek oraz przyprawę: cynamon, imbir, paprykę słodką oraz sól i pieprz. Smażymy 2-3 minuty, dodajemy pokrojoną w plastry marchew lub dynię pokrojoną w kostkę. Całość zalewamy wodą i gotujemy, aż mięso będzie bardzo miękkie. Następnie dodajemy pomidory, harissę i daktyle, gotujemy 15 minut. Doprawiamy solą do smaku.

Tagine podajemy posypany obficie natką z pietruszki lub kolendrą, najlepiej z kaszą kus kus (lub inną, którą lubicie).

Rada: Tagine to bardzo wdzięczne danie, które można stworzyć na wiele różnych sposobów. Jego bazą może być też kurczak, jagnięcina czy tofu. Świetnie sprawdzi się tu też bakłażan, oliwki, papryka czy soczewica. Zamiast daktyli można użyć suszonych śliwek, fig albo rodzynków. W sezonie letnim możecie użyć świeżych pomidorów. Jeśli będą zbyt mało intensywne, dodajcie 1 łyżeczkę passaty pomidorowej.

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

Strona korzysta z plików cookie w celu realizacji usług zgodnie z [Polityką Prywatności](#)

Rozumiem