

*Det marokkanske kjøkkenet er herlig lett å like: sofistikerte kryddersmaker, mektige og saftige kjøttretter, søte og deilige aromaer fra tørkede frukter – og enkelt å tilberede. Denne gryta er en litt forenklet og fornorsket versjon av en klassisk marokkansk lammerett.*

8 personer

#### INGREDIENSER

1500 g lammelår – skåret i grove biter (ca. 3 x 3 cm)

salt og pepper

4 ss olje

1 ts anisfrø – malt eller mortet

1 ss korianderfrø – malt eller mortet

1 ss kummenfrø – malt eller mortet

1 løk – i grove biter

2 fedd hvitløk – knust/grovhakket

1 ss ingefær, finhakket/revet

½ – 1 rød chili – i skiver

2–3 ss tomatpuré

4 tørket aprikos i terninger (kan sløyfes)

1 boks tomater

2 dl vann eller buljong

2 bokser kikerter

1 kanelstang eller ¼ ts malt kanel

1 sitron – vasket

frisk koriander

salt og pepper

**VARIASJON:** Jeg har brukt renskåret lamme- kjøtt i denne retten for å spare tid, men hvis du har god tid, kan du godt bruke litt røffere biter av lammebøgg e.l. med bein, da får du mer smak i gryta – men må beregne en koketid på et par timer. Får du ikke tak i bulgur, er det like godt med couscous, alternativt ris. Hvis du er skeptisk til det søte i gryta, kan du sløyfe bitene med aprikos – men jeg anbefaler å prøve med dem oppi, den tørkede frukten er en viktig del av det marokkanske kjøkkenet. Du kan også erstatte aprikos med rosin, eller ha i litt av begge deler. Det kan være godt å supplere med for eksempel gresskar eller søtpotet om du har lyst på mer grønnsaker i gryta.



## MAROKKANSK GRYTE MED BULGUR

- 1 Varm opp oljen i en jerngryte eller lignende. Ha i en del av kjøttet og brun det godt på alle sider, løft ut og legg på et fat når det er ferdig. Fortsett å brune resten av kjøttet i flere omganger til alt er ferdig. La gryta bli varm igjen mellom stekerundene og krydre kjøttet med salt og pepper underveis.
- 2 Når siste runde kjøtt er brunet, har du krydder, løk, hvitløk og chili i jerngryta. Om du har hele krydder, må du knuse eller morte anisfrø, korianderfrø og kummenfrø før du tilsetter dem. La alt frese til løken er blank. Ha i ingefær og tomatpuré og fres videre i 30 sekunder. Ha alt kjøttet tilbake i gryta, bland godt og tilsett tomatboksen, vann (eller buljong), aprikos og kikerter. Kok opp, skru ned varmen, tilsett kanelstang og en halv sitron og la alt trekke videre under lokk i minst 40–50 minutter til kjøttet er mørt.
- 3 Mens gryta trekker, koker du bulgur etter anvisning på pakken. Når alt er ferdig, smaker du til gryta med salt og pepper, litt sitronsaft, eventuelt litt revet sitronskall og frisk koriander før servering.

**RESTER:** Like god eller enda bedre å varme opp de neste dagene hvis du har noe til overs. Den kan også fryses hvis du lager mye.

**KOKKETIPS:** Du får bedre kryddersmak om du bruker hel kanelstang enn malt krydder. Om du er litt skeptisk til kanelsmaken og ikke vil ha for mye av den, kan du smake litt underveis i koketiden, og ta opp stangen når du syns smaken er som den skal være.