

Tocana marocana cu miel si naut

written by Andreea



Pentru ca toamna s-a instalat de-a binelea pe la noi, bucataria incepe sa se umple cu arome imbietoare de ardei copti, zacusca, dovleac, scortisoara . Desi eu prefer tocanele de legume, astazi i-am pregatit sotului o tocana de miel cu multe arome si cu influenta marocana. Eu una nu prea agreez carnea de miel, de toata carnea :), dar voi, daca sunteti iubitori ai tocanitelor, va invit sa o preparati. Daca nu va place carnea de miel, puteti prepara si cu carne de vita. Dupa cum va spuneam, este o tocana foarte aromata si satioasa, mai ales ca are in compozitie si minunatul naut de la Sun Food.



Ingrediente:

500 g pulpa de miel
1 conserva naut 400 g SunFood
1 ceapa mare
1 morcov mare
2 catei usturoi
2 rosii
700 ml apa sau supa de vita
5 caise deshidratate
2 linguri ulei masline
1 baton scortisoara

1 lamaie uscata (sau coaja de lamaie)
1 frunza dafin
1 lingurita boia dulce
1/2 lingurita chimion
1/2 lingurita seminte fenicul
1 lingurita boabe mustar
1 lingurita zahar brun
sare
piper



Condimentele sunt astea, va sfatuiesc sa le folositi pe toate, caci fiecare dintre ele isi are rolul bine definit in toata aceasta poveste magica.



Lamaie uscata am gasit la un magazin arabesc. Este lime verde fiert in apa sarata pana ce interiorul se face negru complet. Desi pare ciudata, aceasta lamaie da un gust si o savoare aparte preparatelor, inasa daca nu gasiti, o puteti inlocui cu coaja de lamaie. Caisele uscate dau un gust minunat tocanelor si, desi, la inceput dau un gust dulceag mancarii, pana la sfarsit se vor fi topit aproape de tot in mancare si vor da un gust usor acrisor.



Intr-o tigaita incalziti bine boabele de mustar, chimionul si semintele de fenicul pana ce capata o aroma placuta. Rasniti-le pana ce devin o pudra fina.



Intr-o oala incapatoare incingeti uleiul si rumeniti carnea pe toate partile, scoateti carnea pe o farfurie si acoperiti cu un capac ca sa se pastreze calda



Tocati ceapa si usturoiul si caliti-le in uleiul ramas



Adaugati morcovul taiat rondele, caisele, rosiile tocate, toate condimentele, foaia de dafin si batonul de scortisoara, fara a adauga insa sarea, amestecati totul si caliti pret de 2-3 minute.



Turnati apa sau supa de vita, puneti capacul si lasati sa fiarba incet timp de o ora pana ce tot lichidul se evapora, iar carnea este foarte frageda.



Desfaceti conserva de naut si turnati tot continutul ei, inclusiv apa in care a stat nautul. Amestecati bine, potriviti de sare si piper si mai lasati sa fiarba 15 minute la foc mic.



Indepartati frunza de dafin, batonul de scortisoara si lamaia uscata.



Serviti tocana fierbinte alaturi de couscous



garnisiti cu coriandru proaspat



A doua zi aromele se patrund si mai bine si este chiar mai aromata



Enjoy!