

Stoof van lam, abrikozen, walnoten, torentje van groenten & orzo

Ingrediënten 10 personen:	Bereidingswijze:
<p>Lam</p> <p>1,5 kg lamsschouder zonder bot 40 g boter 20 g olijfolie 1 l lamsbouillon ± 10 saffraandraadjes zwarte peper naar smaak 5 cm verse gember (geschild & geraspt) 2 x 1 g kaneelpoeder 200 g gedroogde abrikozen in reepjes 50 g gepelde walnoten 20 g honing 10 g sesamzaadjes (geroosterd) 1 grote ui, (de helft grof geraspt, de ander in ringen) ½ tl Koriander</p>	<p>Lam</p> <p>Verwijder overtollig vet van het lam en snij in dobbelstenen van 3 cm. Smelt de boter en de olie in een braadpan. Bak het vlees rondom lichtbruin. Voeg de saffraan, zwarte peper, gember, 1 g kaneelpoeder, geraspte ui en de koriander toe. Bak dit mee totdat alle aroma's vrijkomen. Voeg de bouillon toe totdat het vlees onder staat. Breng aan de kook en laat, met de deksel op de pan, 1 uur zachtjes koken. Halveer de walnoten. Voeg daarna de abrikozen, walnoten, honing en 1 g kaneelpoeder toe. Roer door en laat zachtjes met deksel een half uur sudderen. Laat daarna de stoof nog een half uur door sudderen zonder deksel totdat de walnoten zacht zijn en je een mooie saus hebt. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze licht gekleurd zijn en zet ze apart.</p>
<p>Groenten</p> <p>2 aubergines 2 courgettes 1 grote winterpeen peper, zout olijfolie</p>	<p>Groenten</p> <p>Snij de groenten in plakken van ± 1 cm. (Je maakt hier een torentje van) Bestrooi de aubergineplakken met zout en laat ± 15 minuten in een vergiet staan. Spoel ze met koud water af en dep droog. Zet weg tot gebruik. Kook de plakken winterpeen beetgaar. Zet tot gebruik, afgedekt, weg in de warmtekast. Steek met een uitsteekring de aubergineplakken zodat ze ongeveer dezelfde grootte hebben als de courgette. Bestrijk de aubergine en courgette met olijfolie en bak deze in een grillepan gaar. Zet tot gebruik afgedekt weg in de warmkast Optioneel: maak van de afsnijsels een ratatouille, naar eigen inzicht.</p>
<p>Orzo</p> <p>500 g orzo 300 g diepvries doperwten 15 g muntblaadjes 2 tenen knoflook Olijfolie Peper, zout 1 citroen (alleen de zeste)</p>	<p>Orzo</p> <p>Kook de orzo, in ruim water met zout ± 10 minuten gaar. Giet af en zet opzij op de werkbank. Kook de diepvrieserwten ± 10 minuten en koel in ijswater. Laat uitlekken. Hak de knoflook zeer fijn en rasp de citroen (schil in zeste) Snij de munt in zeer dunne reepjes. Bewaar voor de garnering. Doe de olijfolie in een koekenpan en bak hierin kort de knoflook.</p> <p style="text-align: right;">Z.O.Z.</p>

MENU maart



ijswater

Voeg de orzo en de doperwten toe. Bak het geheel tot deze warm is. Voeg citroenzeste (rasp) en munt toe en breng op smaak met zout en peper.

Eindbewerking

Eindbewerking en presentatie.

Haal de groenten uit de warmtekast, bestrooi met zout en peper, en maak er torentjes van.

Doe het orzomengsel in een kookring en leg het vlees ernaast.

Bestrooi met de munt en geroosterde sesamzaadjes.

