



MAROKKOLAINEN LIHAPATA G, M

1 kg naudan paistia
200 g sipulia
100 g voita
2 rkl tomaattisosetta
2 tl lihaliemijauhetta
1 1/3 rkl soijakastiketta
6 dl vettä
20 g valkosipulia
1 punainen chili
2 tl jauhettua kanelia
1 rkl juustokuminaa
1 tl jauhettua muskottipähkinää
1 tl jauhettua inkivääriä
2 tl rouhittua mustapippuria
200 g kuivattuja aprikooseja
200 g granaattiomenan siemeniä
100 g manteleita
200 g pakastettuja herneitä
40 g tuoretta minttua

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Sulata voi padassa.
Ruskista liha ja sipulikuutiot.
3. Lisää vesi, tomaattisose, soija ja lihaliemijauhe. Hauduta noin tunti. Lisää vettä tarvittaessa.
4. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Halkaise chili ja poista siemenet ja hienonna se pieneksi kuutioksi. Suikaloi aprikoosit.
5. Sulata pannulla voita, kuullota chili ja valkosipuli varovasti. Sekoita juustokumina, muskotti, inkivääri ja kaneli joukkoon ja kuullota.
6. Lisää mausteseos, mustapippuri ja aprikoosit pataan. Keitä muutama minuutti.
7. Lisää pataan mantelit, herneet ja granaattiomenan siemenet. Kiehauta.
8. Tarjoile ruoka silputulla mintulla koristeltuna kreikkalaisen jogurtin ja couscousin tai keitetyn riisin kera.



Palkokasvien viljelykeskittymä Kymenlaaksoon



<https://www.eduko.fi/hanke/palko/>
#palkohanke