

Rundertajine

Voor 4-6 personen

Ingrediënten

- 600 g runderstooflappen
- olijfolie
- 1 ui, gepeld en fijngehakt
- een klein bosje verse koriander
- 1 blik van 400 g kikkererwten, uitgelekt
- 1 blik van 400 g gehakte tomaten
- 8 dl groentebouillon, liefst biologisch
- 1 kleine pompoen (ongeveer 800 g), zonder zaadjes, in stukjes van ongeveer 5 cm gesneden
- 100 g pruimen, zonder pit, in stukjes gescheurd
- 2 eetlepels geschaafde amandelen, geroosterd

Voor het smeersel

- zeezout en zwarte peper uit de molen
- 1 afgestreken eetlepel ras el hanout
- 1 afgestreken eetlepel komijnpoeder
- 1 afgestreken eetlepel kaneel
- 1 afgestreken eetlepel gemberpoeder
- 1 afgestreken eetlepel zoet paprikapoeder



Bereiden

Meng de ingrediënten voor het smeersel in een kommetje. Leg de lappen rundvlees in een grote kom, wrijf er het smeersel in, dek de kom af met keukenfolie en zet hem minstens een paar uur, maar liefst een hele nacht, in de koelkast. Op die manier dringen de specerijen echt diep in het vlees door.

Doe wanneer je zover bent een flinke scheut olijfolie in een tajine of braadpan en braad het vlees 5 minuten op matig vuur aan. Doe er de gehakte ui en de steeltjes van de koriander bij en bak ze 5 minuten mee. Doe er dan de kikkererwten, de gehakte tomaten en 4 deciliter bouillon bij en roer goed. Breng het mengsel aan de kook, leg een deksel op de pan of dek hem af met een laag aluminiumfolie, en laat 1½ uur zachtjes pruttelen.

Doe er vervolgens de pompoen, de pruimen en de rest van de bouillon bij, roer alles even rustig door elkaar, leg de deksel er weer op en laat nog eens 1½ uur zachtjes pruttelen. Houd de boel goed in de gaten en giet er als het te droog dreigt te worden een scheutje water bij.

Haal na anderhalf uur de deksel van de pan en controleer de consistentie. Als het nog iets te vloeibaar is, moet je het 5 tot 10 minuten zonder deksel in laten koken. Als het goed is, valt het supermalse vlees nu bijna vanzelf in vlokken uit elkaar. Proef een hapje en voeg zo nodig een snufje zout toe. Strooi er de korianderblaadjes en de geroosterde amandelen over en zet de tajine met een grote kom dampende, lichtgekruide couscous op tafel. Eet smakelijk!

Bron : www.jamieoliver.nl/recipes/rundvleesrecepten/rundertajine