

ZIGNI MET LAMSVLEES



INGREDIËNTEN

- 600 gram lamsvlees
- 2 uien
- 1 blikje tomatenpuree
- 4 tomaten
- 1 rode peper
- 500 gram okra
- 3 tenen knoflook
- 4 eetlepels olijfolie
- zout
- peper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Kruid het lamsvlees met peper en zout.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een grote koekenpan en braad het lamsvlees op hoog vuur tot het gelijkmatig dichtgeschroeid is. Haal uit de pan en zet opzij.
3. Draai het vuur laag en voeg de resterende 2 el olijfolie toe. Fruit de ui, rode peper en knoflook 5-8 minuten, of tot ze zacht zijn.
4. Voeg de tomatenpuree toe, roer goed en kook nog een paar minuten.
5. Doe het vlees terug in de pan samen met de gehakte tomaten en gewassen okra en dek af met een deksel. Laat 1 uur op zeer laag vuur sudderen, verwijder dan het deksel en laat nog een half uur sudderen, of tot de saus is ingekookt en het vlees zacht is.
6. Proef om de smaak te controleren. Voeg eventueel extra zout en peper toe.
7. Serveer het warm.

Eet smakelijk!

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 90 minuten

Aantal personen: 4



TIP:

Zigni is een stoofpot die traditioneel wordt gegeten met injera of kisra, een flatbread gemaakt van gefermenteerd beslag. Het gebruikte graan wordt 'tef' genoemd. Voor een vegetarische variant kun je het lamsvlees weglaten en extra okra en paprika toevoegen.

