

Μοσχάρι ταζίν με δαμάσκηνα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

- 900 γρ. κρέας βοδινό για βραστό σε κύβους 1-2 εκ.
- αλάτι, πιπέρι
- ελαιόλαδο
- 2 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. τζίντζερ
- 2 κ.γ. κύμινο
- 1/4 κ.γ. κουρκουμά
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά ψιλοκομμένη ή 1 κ.γ. πάπρικα ή ½ κ.γ. μπούκοβο (προαιρετικά)
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 340 γρ. δαμάσκηνα, κομμένα σε μικρούς κύβους 0,5 εκ.
- 2 κ.σ. μέλι
- μερικά κλωναράκια κόλιανδρο, ψιλοκομμένα
- σουσάμι, λίγο κόλιανδρο φρέσκο ή μυρώνια και κουσκούς για το σερβίρισμα

Clock Image not found or type unknown

2 ώρες

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares Image not found or type unknown

4

Μερίδα/ες

Difficulty

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αλατοπιπερώνουμε το κρέας. Ανακατεύουμε μαζί τα μπαχαρικά και τα προσθέτουμε στο κρέας ανακατεύοντας καλά.
- Ζεσταίνουμε λίγο ελαιόλαδο σε μία κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Σοτάρουμε το κρέας μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές.
- Προσθέτουμε νερό ίσα ίσα για να καλύψουμε το κρέας και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 45 λεπτά με μία ώρα.
- Φυσικά μπορούμε να ετοιμάσουμε το φαγητό μας στο ειδικό σκεύος «ταζίν» και εκεί θα μαγειρευτεί καλύτερα αλλά όποια κατσαρόλα βαριά με καπάκι έχουμε, κάνει τη δουλειά μας.
- Μετά από 45 λεπτά, προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το τσίλι αν χρησιμοποιήσαμε, τα δαμάσκηνα, μέλι και λίγο επιπλέον αλάτι. Καλύπτουμε ξανά την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 1 ώρα.
- Ελέγχουμε το μείγμα κάθε 10 λεπτά, και προσθέτουμε περισσότερο νερό εάν το μείγμα έχει αρχίσει στεγνώνει.
- Πολτοποιούμε απαλά το μείγμα με το πίσω μέρος ενός κουταλιού καθώς μαγειρεύουμε, με σκοπό να πάρουμε μία πηχτή σάλτσα.
- Καθώς η σάλτσα πάει να δέσει προς το τέλος του μαγειρέματος, βεβαιωνόμαστε ότι δεν κολλάει στον πάτο της κατσαρόλας και μας καεί.
- Στο τέλος των 2 ωρών, το κρέας θα πρέπει να είναι τρυφερό και μαλακό. Λίγα λεπτά πριν βγάλουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το κόλιανδρο. Η σάλτσα πρέπει να είναι πηχτή.
- Αλατοπιπερώνουμε αν χρειαστεί. Βάζουμε το κρέας πάνω από κους κους. Πασπαλίζουμε με σουσάμι και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com