

## MAROKKÓI BÁRÁNY SÁRGABARACKKAL BURGONYÁBAN -



### Hozzávalók

- 10 Aviko Héjas egész burgonya
- 1 evőkanál olaj
- 2 hagyma, felkockázva
- 2 gerezd fokhagyma, összenyomva
- 800 g sovány bárányhús darálva
- 2 cukkini, lereszelve
- 30 g marokkói fűszerkeverék
- 800 g konzerv darabolt paradicsom
- 100 g aszalt sárgabarack, felkockázva
- só és bors
- 20 g koriander, aprítva

### Marokkói bárány sárgabarackkal burgonyában - Aviko Food Service

Marokkói bárány sárgabarackkal burgonyában - Aviko Food Service Elkészítés  
Forrósítsuk fel az olajat egy serpenyőben, adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, majd pirítsuk 3-4 percig. Tegyük hozzá a darált bárányhúst és süssük 10 percig, amíg teljesen megbarnul. Ezután adjuk hozzá a reszelt cukkinit és a marokkói fűszerkeveréket, és főzzük további 3-4 percig. Majd jöhet a konzervparadicsom és az aprított aszalt sárgabarack. Az egész keveréket főzzük tovább 25-30 percig, amíg a bárány megpuhul. Fűszerezzük ízlés szerint. A csomagoláson leírtak szerint készítsük el az Aviko Héjas egész burgonyákat. Vágjuk félbe a burgonyákat és töltsük meg őket a bárányraguval. Friss korianderrel megszórva tálaljuk. Elkészítési tipp Egy vegán változathoz helyettesítsük a darált bárányhúst konzerv csicseriborsóval vagy más zöldségekkel. A darált húst formázhatjuk húsgombóccá, vagy vásárolhatunk kész húsgolyókat is, ha marokkói húsgombócos variációt szeretnénk.

### Elkészítés

Forrósítsuk fel az olajat egy serpenyőben, adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát, majd pirítsuk 3-4 percig. Tegyük hozzá a darált bárányhúst és süssük 10 percig, amíg teljesen megbarnul. Ezután adjuk hozzá a reszelt cukkinit és a marokkói fűszerkeveréket, és főzzük további 3-4 percig. Majd jöhet a konzervparadicsom és az aprított aszalt sárgabarack. Az egész keveréket főzzük tovább 25-30 percig, amíg a bárány megpuhul. Fűszerezzük ízlés szerint. A csomagoláson leírtak szerint készítsük el az Aviko Héjas egész burgonyákat. Vágjuk félbe a burgonyákat és töltsük meg őket a bárányraguval. Friss korianderrel megszórva tálaljuk.

### Elkészítési tipp

Egy vegán változathoz helyettesítsük a darált bárányhúst konzerv csicseriborsóval vagy más zöldségekkel. A darált húst formázhatjuk húsgombóccá, vagy vásárolhatunk kész húsgolyókat is, ha marokkói húsgombócos variációt szeretnénk.



**Je kunt zoveel meer (met Aviko)**