

Ghormeh Sabzi (Iran)
Simreret med urter og mørt kød



6 personer

Tilberedningstid: 2 timer og 30 min.

INGREDIENSER

1 kg okse- eller lammekød i tern (tykkam, bov e.l.)

1 stort løg

Evt. 2 fed hvidløg

3 spsk. olivenolie

1 spsk. tomatpure

1 spsk. gurkemeje

Salt og peber

1 liter vand (evt. grøntsagsboullion)

3-4 limoo omani*

1 dåse røde kidney bønner

2 dåser sabzi** eller 5 dl tørret sabzi

SÅDAN GØR DU

- Pil og hak løget, pres hvidløg og brun det i olie i en stor gryde.
- Tilsæt tomatpure, gurkemeje, salt og peber og lad det stege sammen.
- Tilsæt 1 liter vand og lad retten simre i 1 time eller til kødet er mørt. Tilføj evt. mere vand undervejs.
- Lav huller i limoo omani, dræn kidneybønner og tilsæt dem sammen med sabzi. Lad retten koge sammen i ca. 15 min. Server med ris og/eller fladbrød.

* Limoo omani er tørrede citroner, der er en grundlæggende ingrediens i det persiske køkken.

** Sabzi er en urteblanding, som kan købes tørret eller på dåse.

Limoo omani og *sabzi* kan købes i arabiske supermarkeder. Hvis man vælger de tørrede urter, bør de lægges i blød et par timer inden brug.



Limoo omani