

## Marokkaanse stoof met lam & dadels / Moroccan stew, with lamb and dates



### De boodschappen

750 gram lamsvlees, in blokjes  
30 ml olijfolie  
2 teentjes knoflook  
1 eetlepel tomatenpuree  
1 eetlepel heldere honing  
1 kaneelstokje  
2 theelpepels gemalen gember  
110 gram dadels zonder pit

600 ml vleesfond (liefst lams)  
18 kleine sjalotten  
1 eetlepel bloem  
2 eetlepels verse platte peterselie  
rasp van een halve citroen  
snufje saffraan  
2 theelpepels gemalen koriander  
gekleurde paprika's

### Zo maak je Marokkaanse stoof

#### Dag 1

Doe het vlees in een kom met de gemalen gember, koriander, saffraan en 1 eetlepel olijfolie. Schep vlees, olie en kruiden goed door elkaar. Zet het afgedekt met vershoudfolie een nacht in de ijskast om te marineren.

#### Dag 2

Verhit de overgebleven olijfolie in een braadpan en schroei het vlees rondom snel dicht. Bak tot het bruin is, neem het vlees op uit de pan en zet het even opzij.

Bak de sjalotjes in dezelfde pan tot ze zacht zijn en bak de knoflook even mee. Roer de bloem, het vleesfond en de tomatenpuree erdoor en doe het kaneelstokje erbij. Doe het vlees terug in de pan en breng het aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat het vlees zacht stoven tot het gaar is, in +/- 90 minuten.

Voeg als het vlees gaar is de citroenrasp, honing en dadels toe. Roer alles goed door elkaar en bestrooi het met fijngehakte peterselie.

**Serveer de Marokkaanse stoof met couscous en geroosterde paprika er bij.**

## Marokkaanse stoof met lam & dadels / Moroccan stew, with lamb and dates



### Shopping list

750 grams of lamb, in cubes  
30 ml olive oil  
2 cloves garlic  
1 tablespoon tomato puree  
1 tablespoon of runny honey  
1 cinnamon stick  
2 teaspoons ground ginger  
110 grams dates, without stones

600 ml meat fund (preferably lamb)  
8 small shallots  
1 tablespoon of flour  
2 tablespoons fresh flat parsley  
zest of half a lemon  
a sliver saffron  
2 teaspoons ground coriander  
bell peppers in 3 colours

### How to make Moroccan stew

#### Day 1

Place the lamb in a bowl with the ginger, coriander, saffron and 1 tablespoon of olive oil. Coat the meat with the oil and spices then put it overnight into the fridge to marinate.

#### Day 2

Heat the remaining olive oil in a frying pan and fry the lamb quickly until it is brown. Remove the lamb from the pan and put it aside.

Fry the shallots in the same pan until soft, fry the crushed garlic briefly with it.

Stir in the flour, lamb stock, tomato puree and add the cinnamon stick.

Place the lamb back in the frying pan and bring it to the boil.

Put the lid on the pan, gently simmer the lamb until it is cooked, which takes about 90 mins.

When the lamb is cooked, stir in lemon zest, honey and dates, sprinkle parsley over the dish.

**Serve the Moroccan lamb stew with couscous and roasted peppers on the side.**