



Taginekyckling

Kock: **Elisabeth Gabrielsson** Tid: **145 min** Portioner: **8**

Kycklinggryta med milda, fina smaker i taginegryta (eller vanlig gryta) med couscous, honungsyoghurt och pitabröd.

Taginegryta låter kanske lite främmande och komplicerat, men så gott med milda fina smaker, enkelt att tillaga och så roligt att bjuda på.

Tagine har sitt ursprung i det arabiska och marockanska köket och man tillagar där oftast grytan i en speciell taginegryta, men går också väldigt bra att göra i en lergryta eller en vanlig ugnsfastgryta med lock. Den sköter sig själv i stort sett, när den väl kommit in i ugnen, så då kan du ägna tiden på att duka, städa eller bara sitta och läsa en god bok medan den står där och puttrar tills smakerna fått sätta sig fint och såsen blivit härligt simmig.

Serveras gärna med couscous, honungsyoghurt och någon form av härligt mjukt plattbröd, så som pita- eller libabröd (falafelbröd).



INGREDIENSER



Tagine med kyckling

6 stycken majskycklingfiléer

3 matskedar ras-el-hanoutkrydda

1 burk kikärter
2 burkar körsbärstomater
1 styck aubergine
1 burk konserverade aprikoser ica
4 teskedar salt
0.5 deciliter rapsolja
3 stycken solovitlök

Couscous

500 gram couscous
100 gram smör

Honungsyoghurt

4 deciliter grekisk, turkisk eller rysk yoghurt
2 matskedar flytande honung
1 liten nypa flingsalt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 200 grader.
- 2** Lägg kycklingfiléerna i ugns grytan och salta med 3 teskedar salt och gnid in de 3 matskedarna av ras-el-hanoutkryddan.
- 3** Skölj och skär auberginen i 2-3 centimeters bitar och skala den gula löken och skär den i 4-5 centimeters bitar och ner allt i grytan.
- 4** Skala vitlökarna och grovhacka 2 till grytan och riv den 3:e som är till couscousen.
- 5** Häll på oljan och körsbärstomaterna + spadet, aprikoserna + spadet och kikärtorna + spadet.
- 6** Ställ nu in grytan i ugnen med locket på i cirka 2 timmar.
- 7** Couscous När det är cirka 15 minuter kvar kokar du couscousen enligt anvisningen på paketet för 6-8 portioner, men med 1/4 mindre vatten än vad som står på paketet och ingen olja, men med 1 tesked salt, 100 gram smör och 1 den rivna vitlöken. Rör om och låt stå under lock tills det är färdigt. Brukar ta cirka 5-8 minuter. Couscousen ska enligt mig vara ganska torr i konsistensen när den är färdig
- 8** Honungsyoghurt Blanda yoghurt, honung och flingsaltet.
Smaklig Spis!

