

LAMMECURRY

med melon

Ingredienser til 4 pers.

1kg.	Lammebov i tern (3-4 cm.).
1 spsk.	olivenolie.
500g	skalotteløg
6 stilke	bladselleri.
5 fed	hvidløg.
25g.	Frisk ingefær.
1 spsk.	Tørrede korianderfrø
1 spsk.	Spidskommen
3-4	tørrede chilipebre
1 spsk.	Grpft salt
1 glas	hvidvin eller vand
400g.	Melon
1	frisk chili

Sådan gør du

- 1 Dup kødet tørt med køkkenrulle. Brun kødet i varm olie i en tykbundet gryde.
- 2 Tilsæt grofthakkede løg, snittede bladselleri, knust hvidløg, og revet ingefær. Lad det små stege et par minutter.
- 3 Knus krydderierne sammen med saltet og tilsæt det .
- 4 Bland det godt sammen og tilsæt hvidvinen.
- 5 Lad det simre ved svag varme i ca. 45 - 60 min. Indtil kødet er mørt.
6. Skær melonen ud i små tern på ca. 1x1 cm. stykker og tilsæt dem lige før serveringen, og drys med finhakket chili og koriander.
7. Retten kan evt. serveres med couscous, hvedekerner eller ris, samt cashewnødder.



GOD FORNØJELSE