



Ingrediënten

- 500 gram mager lamsvlees in grote brokken
- 2 uien in halve ringen
- scheut olijfolie
- klein blikje tomaten puree
- 3 teentjes knoflook (gepeld)
- 1 theelepel komijnpoeder
- 10 kruid nagelen
- 1 theelepel nootmuskaat
- rasp van 1 sinaasappel
- scheut sinaasappelsap
- 3 laurierblaadjes
- peper en zout

Bereiding

Leg het vlees met de uien in een pan en doe er een scheut olijfolie bij. Meng de tomaten puree met een scheutje water en voeg de knoflook toe. Giet het mengsel bij het vlees en bestrooi met komijn, nootmuskaat en peper en zout. Roer alles goed door. Voeg de sinaasappel rasp en een scheut sinaasappelsap toe en zet de pan afgedekt op het vuur. Breng aan de kook en laat ongeveer 2 ½ uur (Twee en een half uur) sudderen. Voeg iets water bij indien nodig, het mag niet droog pruttelen. Verwijder voor het opdienen de laurier en de kruid nagelen.