



Ghormeh sabzi, Perzische kruidenstoof met lam

Het beroemde Perzische nationale gerecht: een donkere stoofpot van lamsvlees, kruiden, kidneybonen en gedroogde limoen. Diep en zurig van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	120'	6	Hoofdgerecht

Ingrediënten

600 gr lamsvlees voor stoofpot, in blokjes
2 uien, gesnipperd
1 bosje peterselie, fijngesneden
1 bosje koriander, fijngesneden
100 gr bladspinazie, fijngesneden
1 bosje bieslook, fijngesneden

400 gr kidneybonen uit blik, uitgelekt

3 gedroogde limoenen, ingeprikt

1 theelepel kurkuma

3 eetlepel olijfolie

700 ml water

zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Fruit de ui met de kurkuma in de helft van de olie tot glazig en bak de lamsblokjes rondom aan.
- 2.** Bak intussen alle fijngesneden kruiden en de spinazie in de rest van de olie tot ze donker en geurig zijn.
- 3.** Voeg de gebakken kruiden, het water en de ingeprikte gedroogde limoenen bij het vlees.
- 4.** Laat afgedekt ongeveer 1,5 uur zachtjes stoven tot het vlees zacht is.
- 5.** Roer de kidneybonen erdoor en laat nog 30 minuten meestoven tot de saus indikt.
- 6.** Kruid met zout en peper en dien op met witte rijst.

Ontdek meer recepten op kookpot.be