

Marocké zeleninové tajine

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 6

- nakládané rajčata 1 plechovka
- extra panenský olivový olej 4 lžíce
- cibule 1 ks
- česnek 4 stroužek
- mletý zázvor 1 lžička
- mletá skořice 1 lžička
- sůl 1 špetka
- cayenský pepř 1 špetka
- cuketa 2 ks
- mrkev 3 ks
- lilek 1 ks
- zeleninový vývar 1 hrnek
- cizrna 1 plechovka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Maroko

Počet porcí: 6

Postup:

1

Nejprve si připravte zeleninu. Oloupanou mrkev rozpulte a poté kusy rozčtvřte na klínky. Je lepší ji nechat takto na větší kusy, aby se během dušení nerozvařila. Lilek a cukety omyjte a nakrájejte na

větší kostky asi 2 cm velké.

2

Na středně rozpálené pánvi nebo ve větším hrnci osmahněte na oleji na kostičky nakrájenou cibuli, občas zamíchejte a smažte, dokud nezačne měnit barvu. Přidejte nasekaný česnek a všechno koření a za stálého míchání pár minut restujte.

3

Přidejte lilek, cuketu a mrkev a dalších několik minut smažte, zeleninu při tom obračejte, aby se obalila kořením s olejem a lehce změkla. Za 2–4 minuty do hrnce přidejte rajčata a cizrnu, podlijte vývarem a dochuťte solí a pepřem. Přiveďte k varu, stáhněte na minimum a přiklopené nechte probublávat, dokud zelenina nebude měkká tak, jak to máte rádi. V ideálním případě by si zelenina měla zachovat barvu a mrkev by měla být připravená na skus. Trvá to přibližně 15 minut.

4

Servírujte s kuskusem nebo uvařenou quinoou, případně s rýží natural.

Poznámka:

Tajine je pokrm připravený v hrnci stejného jména, který je typický pro Maroko. Hrnců má poklici vysokého kónického tvaru, díky které okamžitě stéká odpařující se tekutina zpátky. V podstatě jde o dlouhé pomalé dušení, kdy se zachová co nejvíce lahodné šťávy.