



Lamscurry rogan josh

*Een aromatische lamscurry uit Kasjmir met een diepe rode saus vol warme kruiden.
Langzaam gestoofd tot het lam boterzacht uit elkaar valt.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	90'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 700 gr lamsschouder, in blokken van 4 cm
- 2 uien, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 1 el gemberpasta
- 200 gr volle natuuryoghurt
- 3 el neutrale olie
- 2 tl garam masala
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander

1 tl paprikapoeder
0,5 tl chilipoeder
1 kaneelstokje
4 kardemompeulen, licht geplet
150 ml water
zout naar smaak
een handvol verse korianderblaadjes

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olie in een zware stoofpot op hoog vuur. Schroeï de lamsblokken in twee of drie beurten rondom stevig dicht, ongeveer 3 minuten per portie. Neem het vlees uit de pot en zet opzij.
- 2.** Zet het vuur middelhoog. Fruit de uien in dezelfde pot gedurende 8 tot 10 minuten tot ze goudbruin en zacht zijn. Roer regelmatig.
- 3.** Voeg de knoflook en de gemberpasta toe en bak 2 minuten mee tot de rauwe geur verdwenen is.
- 4.** Roer de garam masala, komijn, gemalen koriander, paprikapoeder, chilipoeder, het kaneelstokje en de kardemompeulen erdoor. Bak 1 minuut op middelhoog vuur tot de kruiden geuren.
- 5.** Zet het vuur laag. Roer de yoghurt er lepel per lepel door en wacht telkens tot de vorige lepel volledig is opgenomen voor je de volgende toevoegt. Dit voorkomt dat de saus schift.
- 6.** Doe de lamsblokken terug in de pot. Voeg 150 ml water toe en breng op smaak met zout. Roer alles goed om.
- 7.** Dek de pot af en laat 75 minuten zachtjes stoven op een laag vuur. Roer af en toe en controleer of er voldoende vocht is.
- 8.** Haal het deksel de laatste 15 minuten van de pot zodat de saus mooi indikt. Het lam moet volledig gaar en boterzacht zijn.
- 9.** Verwijder het kaneelstokje en de kardemompeulen. Werk af met de verse korianderblaadjes en serveer meteen.

Tip

Gebruik lamsschouder in plaats van lamsrug of -bout: schouder heeft meer bindweefsel en vet, waardoor het vlees na het lange stoven veel malser en smakelijker wordt.

Lekker met

Basmatirijst of naan

Dranktip

Een lichte rode wijn zoals een Côtes du Rhône of een fris glas lassi past uitstekend bij de warme kruiden.

Ontdek meer recepten op kookpot.be