

Oksetagine med paraquayo, tomat, aubergine, peberfrugt og spinat med couscous samt grøn salat

Tilberedningstid: 25 min.

Antal personer: 4

Det skal du bruge:

havsalt og friskkværnet sort peber

1 stk peberfrugt

olivenolie

300 g paraquayo (flade ferskener)

1 pakke oksekød i tern

1 stk salat

½ bundt løg

½ stk citron

1 pose spinat

1 pakke aubergine(r)

1 pakke couscous

1 bakke tomat(er)

Sådan gør du:

Sæt vand til couscous over at koge.

Dup kødet med lidt køkkenrulle.

Hak løg og toppe. Skær auberginer og peberfrugt i tern og hak tomaterne. Skyl og afdryp spinaten. Skær paraquayo i tern.

Kom couscousen i det kogende vand, tilsæt salt og kog tilbered efter anvisning på pakken.

Sæt en gryde over varmen, kom olie i og brun kødet godt på alle kanter, krydr med salt og peber. Kom løg, aubergine og peberfrugter i gryden og steg et par minutter til grønsagerne får lidt farve. Kom tomater, paraquayo og 1 dl vand i og kog sagte i 5-10 minutter. Smag til med salt og peber og kom spinaten i lige inden servering.

Server okse taginen med den friskkogte couscous og giv en sprød grøn salat, dryppet med lidt olivenolie og citronsaft til.