

Spicy tagine med perlebyg og nigella

Tilberedningstid: 20 min.

Det skal du bruge:

300 g rodfrugter

2 dl grøntsagsjuice

1 spsk olivenolie

1 spsk nigellafrø

½ tsk paprika

saft af 1 citron

1 bdt mynte

½ tsk stødt ingefær

250 g risottoris eller perlebyg

ca. ½ l vand

½ tsk hel spidskommen

6-8 små skalotteløg

½ kylling

Sådan gør du:

Skær kyllingen i 4-6 stykker, krydr dem på begge sider med havsalt og brun dem i lidt olie i en tykbundet gryde. Tilsæt krydderier, grøntsagsjuice, perlebyg eller ris, hele pillede skalotteløg, ca. ½ l vand og rodfrugter, der er rensat og skåret i små tern.

Kom det hele op i en tagine eller stegesko og sæt den i ovnen ved 140 grader i 1 time. Smag til med citron og havsalt og drys mynte over.

Server med brød og evt. en stor grøn salat.