



Bárány csülök, magvas, narancsos tabuleval (menta, koriander)

Hozzávalók:

4 db bárány csülök
2 fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
2 db babérlevél
bors
só
2–3 szál kakukkfű
2 szál rozmaring
400 g kuszkusz
2 db narancs
100 g fenyőmag
100 g szeletelt mandula
100 g aranyamajsola
100 g magozott aszalt datolya
1 kis csokor koriander zöld
1 kis csokor menta
1 dl szűz olíva olaj

Elkészítés:

1. A báránycsülköket mély tálba tesszük, mellé szórjuk a feldarabolt vöröshagymát, fokhagymát, babérlevelet, kakukkfűvet, összevágott rozmaringot, sózzuk, borsozzuk. Kevés vizet öntünk alá, az edényt lefedjük és 120°C-os sütőben kb. 2 órát pároljuk.
2. Amikor a csontról leválik már a hús, kivesszük a párolóléből és 180°C-os sütőben megpirítjuk. A párolólét tovább főzzük, pürésítjük, majd mártás állagúra forraljuk.
3. A kuszkuszt megpároljuk, majd hagyjuk kihűlni.
4. A fenyőmagot és a mandulát enyhén megpirítjuk.
5. A datolyát felcsíkozzuk. A mentát és a koriandert is vékony szálakra vágjuk. A narancs héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. Végül egy nagy tálban összekeverjük az alkotóelemeket.