



## Агнешко рагу със сини сливи



4 – 6 порции

### СЪСТАВКИ

1 кг агнешки бут, обезкостен  
Морска сол  
6 кардамонови шушулки  
6 зърна бахар  
1 ч. л. розов пипер  
1 – 2 ч. л. кимион  
½ ч. л. **индийско орехче**,  
настъргано  
2 глави лук  
1 стрък праз-лук  
2 моркова  
1 червена чушка чили  
2 скилидки чесън  
1 с. л. зехтин  
200 мл **червено вино**  
400 мл агнешки бульон  
100 г **сушени сливи**  
2 пръчици канела  
2 дафинови листа  
Сок и кора от 1 био лимон  
200 г нарязани на четири пресни  
сини сливи  
100 мл портокалов сок

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ С  
УДЕБЕЛЕН ШРИФТ

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Веднага след закупуването натъркайте агнешкото с морска сол и го оставете да престои в покрита купа в хладилника. Поставете кардамона, бахара, пипера и кимиона в тиган за пържене и пържете, докато не почнат да изпускат аромат, след което ги счукайте в хаванче и ги смесете с индийското орехче.

Почистете зеленчуците. Нарезете главите лук по дължина, а праза на кръгчета. Нарезете морковите на шайби. Срежете чилито на половина на дължина и отстранете семето. Нарезете чесъна. Нарезете месото.

Загрейте олиото в тава за печене и запечатайте месото и костите добре от всички страни за около 5 минути. Добавете зеленчуците и също ги запържете добре. Постепенно добавете червеното вино и агнешкия бульон, като отделите по такъв начин остатъците от дъното на тавата. Добавете сушените сливи, счуканите подправки, чилито, чесъна, пръчиците канела, дафиновите листа и сока и кората от лимон.

Оставете рагуто да къкри във фурната в покрита тава за печене 80 минути, при 130°C CircoTherm®, ниво 3 (или 80°C, ако фурната е с вентилатор). 10 минути преди да изтече времето за готвене, извадете месото от рагуто и пюрирайте соса. Добавете нарязаното месо и сливите към соса, отново овкусете рагуто с подправки и малко сок от портокал и го върнете във фурната за останалото време за печене, без капак. Подредете в чинии.

Съвет: с това ястие вървят добре кускус със стафиди и печени бадеми или ориз.