

Ingrediënten

800 gr lamsnek of schouder
 3 tenen knoflook
 1 el komijnpoeder
 klein blikje tomatenpuree
 1 glas rode wijn
 3 dl water
 zout naar behoefte
 bosje verse koriander
 8 gedroogde abrikozen
 1 el kokosolie of andere olie



Recept

Vorbereiding

Knoflook pellen en inkepingen in het vlees maken. De knoflook plakken erin stoppen.

Vlees inwrijven met zout en bestrooien met zout.

Bereidingswijze

Eerst het vlees bakken in een braadpan.

Kokosolie verhitten en het vlees aanbraden.

Het vlees in de slowcooker leggen.

Het braadvocht afblussen met een glas rode wijn. Tomatenpuree erbij doen en even roeren, het water erbij doen en even aan de kook brengen. Abrikozen toevoegen en de saus over het vlees gieten. Bosje koriander mee laten stoven.

1 uur op hoge stand zetten en daarna nog 3 a 4 uur op lage stand. Vlees eruit halen. De koriander verwijderen.

Vlees in plakken snijden. De saus erover gieten..

Bron



<https://www.smulweb.nl/recepten/1421606/Lamsvlees-uit-de-slowcooker>

Over de plaatser



foekje1

VOLGEN

Volgers	Recepten	Kookboeken
21	196	12

Info Martine Lycke 15/07/20 – Voor mama

Lamsvlees in (spaghetti) pot aangebakken met boter
+ look
+ water
+ vleesfond (Pot ISPC)
Geraspte wortelen
½ rode ui
Tijm
8 abrikozen

Fotos

