

Kalfstajine met venkel, saffraan en amandelen

1 ui – 1 teentje knoflook – 800 g kalfslapjes – peper – 1 venkelknol – 1 sinaasappel – 2 el olijfolie – 1 blik gepelde tomaten – 1 vleesbouillontablet – 1 envelopje saffraan – 45 g garneeramandelen – 4 takjes munt – zout.

Ui en knoflook snipperen. Kalfslapjes in blokjes van ca 3 cm snijden en bestrooien met peper. Onderkant en steeltjes van venkel verwijderen en in 8 gelijke parten snijden. Sinaasappel uitpersen.

In stoofpan olie verhitten en ui en knoflook ca 1 min bakken. Vlees toevoegen en in ca 4 min al omscheppend lichtbruin bakken. Venkel, sinaasappelsap, tomaten met sap, bouillontablet en 1 dl water toevoegen en op matig vuur aan de kook brengen. Zodra het kookt vuur lager draaien en saffraan toevoegen. Met deksel schuin op de pan vlees in ca 1 ½ uur zachtjes gaar stoven, af en toe doorscheppen.

Intussen in droge koekenpan amandelen lichtbruin roosteren. Munt fijnhakken. Kalfstajine op smaak brengen met zout en peper en bestrooien met geroosterde amandelen en munt. Serveren met couscous.

480 cal

Geen authentiek Grieks recept, maar wel heel lekker!