



## BESTANDDELE

2 uie, in skywe gesny  
1 knoffelbol, oorlangs  
gehalveer  
1,5 kg lamsblad aan  
die been  
410 g-blik  
tamatiepuree  
410 g-blik gekapte  
tamaties  
60 ml harissa-smeer  
30 ml heel vinkelsaad  
20 ml heel komynsaad  
500 ml beesaftreksel  
sout en varsgemaalde  
swartpeper

### Dhal

45 ml olyfolie  
30 ml botter  
15 ml heel komynsaad  
6 droë of vars  
kerriëblare  
1 ui, fyngekap  
1 brandrissie, fyngekap  
410 g-blik gekapte  
tamaties  
360 g (400 ml) droë  
geel lensies  
25 ml borrie  
2 wortels, geskil en  
gerasper  
2 liter water

## Lamsblad met Afrika-geure

*Ek gebruik graag harissa. Dis 'n maklike manier om gou ekstra geur aan kos te gee en werk net so lekker saam met lam. Sit die blad op sy eie voor of saam met die dhal vir 'n alles-in-een feesmaal.*

*Genoeg vir 8*

Verhit oond tot 200 °C. Pak uie en knoffelhelftes in oondroosterbak. Plaas lamsblad met vetkant na bo-op uie. Gebruik 'n skerp mes en maak diep kepe so 1 cm uit mekaar in die vet. Meng tamatiepuree, gekapte tamaties, harissa, vinkel, komyn en aftreksel saam. Geur vleis met sout en peper en gooi tamatiemengsel oor vleis. Maak oondroosterbak met deksel of foelie toe. Rooster vir 2 uur. Terwyl lam rooster maak dhal: Verhit drukkoker oor hoë hitte tot warm. Voeg olyfolie en botter by. Roerbraai komyn, kerriëblare, ui en rissie 3-5 minute of tot geurig. Voeg tamaties, lensies, borrie en wortels by. Meng deur en gooi water by. Maak pot toe en bring tot volstoom. Stoom 30 minute. Maak lam se bak oop en rooster nog 30 minute oop of tot goudbruin. Skep dhal op dienbord en plaas lam bo-op. Skep pansous oor en sit voor.

