

# Cordeiro marroquino picante e couscous

*Chefe Jamie Oliver*

## **Ingredientes (para 6 a 8 pessoas):**

- 1 colher de sopa de sementes de cominhos;
- 2 colheres de sopa de sementes de coentros;
- 2 pequenos piri-piris secos;
- 2 pedaços de gengibre fresco;
- sal marinho Rui Simeão e pimenta;
- azeite Valle Madruga;
- 500 g de filetes do pescoço do cordeiro sem gordura, cortado em pedaços de 2,5 cm;
- 4 batatas doces, descascadas e cortadas em cubos de 2,5 cm;
- 12 cebolinhas descascadas;
- 4 dentes de alho, descascados e fatiados;
- 2 latas de 400 g de tomate em pedaços;
- 1 pau de canela;
- 2 folhas de louro fresco;
- 1 punhado de damascos secos, cortados grosseiramente;
- 1 ramo de coentros frescos;
- 1 punhado de amêndoas laminadas e tostadas;
- 4 colheres de sopa de iogurte natural



## **preparação:**

PRÉ-AQUEÇA o forno a 190°C/gás 5. Esmague num almofariz as sementes de cominhos e de coentros com os piri-piris, o gengibre, uma boa pitada de sal e pimenta acabada de moer. Misture com duas colheres de azeite e barre a carne com metade desta marinada, massajando-a. Reserve.

Entretanto, misture a restante marinada numa tigela com as batatas doces, as cebolas e o alho.

Leve ao lume uma caçarola grande com um pouco de azeite e os pedaços da carne marinada dourando-a por igual. Retire a carne para uma tigela vazia e ponha na caçarola o preparado das batatas doces, fritando-o até que as cebolas amaciem um pouco. Acrescente o tomate, agite bem a caçarola e coloque a carne por cima. Junte-lhe dois copos com água, o pau de canela, as folhas de louro e os damascos secos e leve ao forno pré-aquecido durante 1 hora e 15 minutos – não cubra para que o preparado fique bem dourado.

Pouco antes de servir, espalhe por cima os coentros picados e o punhado de amêndoas tostadas. Divida o cordeiro por 6 a 8 pratos com os couscous com ervas (veja texto ao lado) e sirva com uma boa colherada de iogurte natural por cima.

