



## BESTANDDELE

5 ml fyn komyn  
5 ml fyn gemmer  
5 ml sout  
3 ml swartpeper  
3 ml fyn kaneel  
3 ml koljandersaad  
3 ml cayenne-peper  
3 ml wonderpeper  
(allspice)  
2 ml fyn naeltjies  
250 ml  
granaat-melasse  
1 cm vars gemmer,  
fyngerasper  
1,5 liter beesaftreksel  
1 lamsboud aan die  
been met skenkel aan  
sout en varsgemaalde  
swartpeper  
200 g granaatpitte  
200 g ontpitte olywe,  
swart of groen

## Lamsboud uit die Midde-Ooste

*In die Midde-Ooste kry jy 'n speseryemengsel met die naam ras el hanout (letterlik "beste van die winkel") wat heerlik saam met lam smaak. Ons meng ons eie vir dié resep.  
Genoeg vir 6-8*

Verhit oond tot 160 °C. Plaas al die speserye in groot pot oor lae hitte en roer tot geurig, sowat 1 minuut. Voeg melasse, gemmer en beesaftreksel by en meng. Plaas lamsboud met vetkant na bo in oondroosterpan. Gebruik skerp mes en maak snye van 1 cm diep oor die lengte van die boud, sowat 1 cm uit mekaar. Gooi aftreksel oor. Geur goed met sout en peper. Maak pan toe met foelie en rooster toe vir 2 uur. Maak pan oop en skep van die pansous oor die vleis. Rooster oop vir nog 1 uur – skep elke 15 minute pansous oor vleis. Verwyder uit oond en laat vleis vir 20 minute rus. Plaas op dienbord en sprinkel granaatpitte en olywe oor. Sit voor.

