Hamin

SEFARDYJSKI SZABATOWY KOCIOŁEK

Wprowadzenie

To sefardyjska wersja czulentu, czyli długo gotowanej gulaszowej potrawy mięsno-warzywnej, podawanej w Szabat. Danie wywodzi się z chłopskich zwyczajów wykorzystywania i przetwarzania resztek produktów, które dziś określimy mianem "zero waste". Wszystkie wersje tego jednogarnkowego dania łączy ze sobą gospodarność i szacunek do jedzenia. Hamin (znany też jako adafina) i czulent nie mają jednej receptury i pozostawiają mnóstwo przestrzeni na własne kombinacje – zachęcamy do eksperymentowania!

SKŁADNIKI (8 PORCJI)

- 2 średnie cienko pokrojone cebule
- 0,5 kg ziemniaków obranych i pokrojonych na kawałki ok. 4 cm
- 0,5 kg marchwi pokrojonej na kawałki ok. 5 cm
- 8 cienko pokrojonych ząbków czosnku
- 135 g ziaren pszenicy
- 180 g suszonej ciecierzycy
- 450 g wołowych kości szpikowych
- 680 g karkówki wołowej, pokrojonej na kawałki 2,5 cm
- 6 całych jaj
- 2 łyżki stołowe miodu
- 2 łyżki stołowe pasty pomidorowej (przecieru)
- 1½ łyżeczki mielonego kuminu
- 1½ łyżeczki wędzonej papryki
- 1½ łyżeczki słodkiej papryki
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- ¼ łyżeczki papryki w płatkach
- 2½ łyżeczki soli gruboziarnistej (więcej w razie potrzeby)
- ½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Sposób przygotowania

- ### Krok 1
  Na dnie dużego wolnowaru ułóż warstwami cebulę, ziemniaki, marchew i czosnek. Ziarna pszenicy i ciecierzycy ułóż na warzywach, a następnie na nich kości szpikowe i wołowinę.
- ### Krok 2
  Włóż całe jajka, uważając, aby się nie stłukły.

- ## Krok 3

  W misce wymieszaj miód, przecier pomidorowy, kumin, paprykę wędzoną i słodką, cynamon, płatki papryki, sól, pieprz i 240 ml wody, aż do całkowitego połączenia. Zalej składniki w wolnowarze, a następnie dodaj tylko tyle wody, aby przykryć mięso, ciecierzycę i warzywa (nie mieszaj). Gotuj na wolnym ogniu, aż do uzyskania gęstej konsystencji gulaszu (ok. 10–12 godzin.). Podawaj na gorąco.

Smacznego!