

Picnicbrød med lammeshawarma og hvidløgssauce

Samlet tid **80 min.** 10 min. Arbejdstid 10 min. Tilberedningstid 60 min. Marineringsstid

Næringsindhold:
2.300 kJ / 550 kcal

Fedt: **31 g** Protein: **30 g**
Kulhydrater: **40 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

200 g lammeskulder, i tynde skiver
2 fed hvidløg, hakket
2 spsk. yoghurt naturel
1 spsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. paprikapulver
0,5 tsk. stødt koriander
0,5 tsk. kanel
4 spsk. [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)

Ristet hvidløgssauce:
0,5 hvidløg
1 nip salt
2 spsk. [Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg](#)

2 spsk. olivenolie
2 spsk. græsk yoghurt

Derudover:
1 lille helt brød
50 g frisk spinat
80 g labneh-ost
60 g blandede nødder (f.eks. mandler, valnødder eller cashewnødder), hakkede

FREM GANGSMÅDE

Step 1

200 g lammeskulder, i tynde skiver - **2** fed hvidløg, hakket - **2 spsk.** yoghurt naturel - **1 spsk.** citronsaft - **1 spsk.** olivenolie - **1 tsk.** stødt spidskommen - **1 tsk.** paprikapulver - **0,5 tsk.** stødt koriander - **0,5 tsk.** kanel - **4 spsk.** [Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce](#)
Bland hvidløg, yoghurt naturel, citronsaft, olivenolie, stødt spidskommen, paprikapulver, stødt koriander, kanel og Kikkoman sojasauce i en skål. Læg skiverne af lammekød i skålen, og vend dem grundigt i marinaden. Stil skålen på køl i minimum 1 time. Opvarm olie på en stegepande ved høj varme. Steg det marinerede lammekød i 5-7 minutter, indtil kødet har taget farve og er gennemstegt. Stil kødet til side.

Step 2

0,5 hvidløg - **1 nip** salt - **2 spsk.** [Kikkoman teriyaki woksauce med ristet hvidløg](#) - **2 spsk.** olivenolie - **2 spsk.** græsk yoghurt
Forvarm ovnen til 200 °C. Skær toppen af det hele hvidløg, dryp lidt olivenolie over, og drys med salt. Pak det ind i folie, og rist det i 30-40 minutter, indtil hvidløget er gyldenbrunt og blødt. Tag hvidløgsfedene ud, og mos dem, så snart hvidløget er kølet af. Bland det med Kikkoman teriyaki sauce med hvidløg og græsk yoghurt.

Step 3

1 lille helt brød - **50 g** frisk spinat - **80 g** labneh-ost - **60 g** blandede nødder (f.eks. mandler, valnødder eller cashewnødder), hakkede
Skær toppen af brødet af, og fjern indmaden, så du har en slags skål med låg. Smør hvidløgssaucen på

bunden af brødkålen. Læg det stegte lammekød, labneh-ost, frisk spinat og hakkede nødder ovenpå. Læg brødlåget på, og pak det stramt ind i madpapir eller folie, så det nemmere kan transporteres. Skær brødet i skiver ved serveringen.