

Tagine af lam med frugt og yuzuyoghurt

Samlet tid **55 min.** 10 min. Arbejdstid 45 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

2.340 kJ / 560 kcal

Fedt: **30 g** Protein: **30 g**

Kulhydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

360 g	lammeskulder, i tern
100 g	løg, skåret i tynde både
400 ml	vand eller grøntsagsbouillon
20 ml	rapsolie
2 nip	stødt kanel
2 nip	stødt spidskommen
40 g	tørrede abrikoser
40 g	svesker
40 g	rosiner
70 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og yuzusaft</u>
160 g	yoghurt naturel
	Enkelte blade mynte eller koriander som pynt

FREM GANGSMÅDE

Step 1

360 g lammeskulder, i tern - **100 g** løg, skåret i tynde både - **400 ml** vand eller grøntsagsbouillon - **20 ml** rapsolie - **2 nip** stødt kanel - **2 nip** stødt spidskommen - **40 g** tørrede abrikoser - **40 g** svesker - **40 g** rosiner

Svits lammekødet i rapsolie i en gryde sammen med løgbådene og krydderierne. Tilsæt den tørrede frugt samt rosiner, hæld nok vand eller bouillon i til at dække det hele, og lad det braisere under låg i 45 minutter.

Step 2

40 ml Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og yuzusaft

Hæld Kikkoman ponzu yuzu sojasauce i gryden efter 45 minutter, og rør det grundigt i.

Step 3

160 g yoghurt naturel - **30 ml** Kikkoman Ponzu - en blanding af sojasauce, eddike og yuzusaft - Enkelte blade mynte eller koriander som pynt
Bland yoghurt med Kikkoman ponzu yuzu sojasauce og server det sammen med lammekødet og frugt. Pynt med mynte eller koriander inden servering.