KIKKOMAN

Braiseret lammekød med tørret frugt

Samlet tid **80 min.** **20 min.** Arbejdstid **60 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.850 kJ / 680 kcal

Fedt: **38 g** Protein: **42 g**
Kulhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1	fed hvidløg, finthakket
1 tsk.	friskmalet peber
1 tsk.	stødt ingefær
1 tsk.	stødt spidskommen
1,5 tsk.	stødt gurkemeje
1 tsk.	vineddike
1 tsk.	honning
500 g	lammekølle eller -skulder uden ben
2 spsk.	olivenolie
1	løg
1 tsk.	korianderfrø
250 ml	grøntsagsbouillon
50 g	tørrede abrikoser
30 g	rosiner
30 g	svesker
20 g	tørrede dadler
2	kviste rosmarin

FREMGANGSMÅDE

Step 1

2 spsk. Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1** fed hvidløg, finthakket - **1 tsk.** friskmalet peber - **0,5 tsk.** stødt ingefær - **0,5 tsk.** stødt spidskommen - **1 tsk.** stødt gurkemeje - **1 tsk.** vineddike - **1 tsk.** honning - **500 g** lammekølle eller -skulder uden ben
Bland Kikkoman sojasauce, hvidløg, peber, ingefær, spidskommen, gurkemeje, eddike og honning i en skål, og bland det hele godt sammen. Gnid marinaden i kødet, og stil lammekødet på køl i et par timer eller hen over natten.

Step 2

2 spsk. olivenolie - **1** løg
Opvarm olivenolie på en pande, og brun det marinerede lammekød på alle sider. Fjern kødet fra panden, og flyt det til et ovnfast fad. Skræl løget, og skær det i tern. Steg det derefter på samme pande i 2 minutter.

Step 3

1 tsk. korianderfrø - **0,5 tsk.** stødt spidskommen - **0,5 tsk.** stødt ingefær - **0,5 tsk.** stødt gurkemeje - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **250 ml** grøntsagsbouillon
Knus korianderfrø i en morter, og bland dem med spidskommen, ingefær og gurkemeje. Hæld krydderierne på panden med løg fra step 2, og steg det i 1 minut. Hæld Kikkoman sojasauce og bouillon på panden, rør det hele sammen, og hæld indholdet ned til kødet i det ovnfaste fad.

Step 4

50 g tørrede abrikoser - **30 g** rosiner - **30** svesker

- **20 g** tørrede dadler - **2** kviste rosmarin
Tilsæt frugt og rosmarin til det ovnfaste fad. Læg låg på, og steg i ca. 1 time ved 180 °C, indtil kødet er mørt. Skær kødet i skiver, hæld saucen over, og anret med den bagte frugt inden servering.