KIKKOMAN

Oksekødskofta i fyldig tomat-sojasauce

Samlet tid **35 min.** **20 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.300 kJ / 550 kcal

Fedt: **28 g** Protein: **34 g**
Kulhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	hakket oksekød
1	finthakket
1	fed hvidløg, finthakket
0,5 tsk.	chilipulver
0,5 tsk.	stødt muskatnød
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
2 spsk.	hakket persille
1 spsk.	hakket mynte
2 spsk.	olivenolie til stegning
250 ml	tomatpassata
1 tsk.	stødt kanel
0,5 tsk.	stødt spidskommen
1	lime
200 g	couscous eller ris (ukogt)
2 spsk.	yoghurt naturel
20 g	pinjekerner

FREMGANGSMÅDE

Step 1

300 g hakket oksekød - **1** finthakket - **1** fed hvidløg, finthakket - **0,25 tsk.** chilipulver - **0,5 tsk.** stødt muskatnød - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** hakket persille - **1 spsk.** hakket mynte - **2 spsk.** olivenolie til stegning
Bland løg, hvidløg, chilipulver, muskatnød, Kikkoman sojasauce, persille og mynte i en skål, og bland det med oksekødet i hånden. Form farsen til 6 ovale bøffer. Opvarm olivenolie i en stegepande, og steg bøfferne, indtil de er brunede på alle sider.

Step 2

250 ml tomatpassata - **1 tsk.** stødt kanel - **0,5 tsk.** stødt spidskommen - **0,25 tsk.** chilipulver - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
Fjern bøfferne fra panden. Tilsæt tomatpassata til panden. Rør kanel, spidskommen, chilipulver og Kikkoman sojasauce i saucen. Læg låg på, og lad det hele simre i 15 minutter.

Step 3

1 lime - **200 g** couscous eller ris (ukogt) - **2 spsk.** yoghurt naturel - **1 spsk.** hakket persille - **20 g** pinjekerner
Kog ris eller couscous i henhold til pakkens anvisninger. Riv skallen af limefrugten, og hæld saften fra den ene halvdel i saucen fra step 2, og rør det hele sammen. Læg bøfferne i saucen, læg låg på, og lad det hele simre i 10-15 minutter, så de lunes godt igennem. Server de færdige kofta med en skefuld yoghurt, og drys med persille og pinjenødder. Pynt med limebåde, skåret af den resterende halve lime.