KIKKOMAN

Tagine med kefta

Samlet tid **80 min.** **80 min.** Arbejdstid

Næringsindhold:
2.389 kJ / 570 kcal

Fedt: **40 g** Protein: **32,4 g**
Kulhydrater: **16,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Til kødbollerne

1	løg
2	fed hvidløg
400 g	hakket lammekød (eller evt. blandet hakkekød)
3 spsk.	hakket persille
3 spsk.	hakket koriander
2 tsk.	paprikapulver
2 tsk.	stødt spidskommen
1 tsk.	kanel
1 tsk.	friskkværnet sort peber
50 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
3 spsk.	olivenolie

Til saucen

1	løg
2	fed hvidløg
2	røde peberfrugter
2	gule peberfrugter
3 spsk.	olivenolie
400 g	tomatpuré (fra dåse)
100 ml	danskvand
60 ml	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 tsk.	paprikapulver
2 tsk.	stødt spidskommen
0,5 tsk.	friskkværnet hvid peber
	Sukker
4	æg

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Kødboller: Pil løget og hvidløgene, og hak begge dele meget fint. Bland kød, løg, hvidløg, krydderurter, krydderier og sojasauce grundigt sammen til en ensartet fars. Form farsen til kødboller på størrelse med en valnød. Varm olien op på en pande, og svits kødbollerne på alle sider ved høj varme (de skal ikke gennemsteges).

Step 2

Sauce: Pil løget og hvidløgene, og hak begge dele meget fint. Skær peberfrugterne i halve, skyl og udkern dem, og skær dem i tern. Varm olien op i en tagine ved jævn varme. Steg løgene, hvidløgene og peberfrugterne i olien i ca. 10 minutter. Tilsæt tomatpure, danskvand og sojasauce, og krydr med paprika, spidskommen, peber og sukker. Bring saucen i kog, og lad den småkoge i ca. 10 minutter.

Step 3

Tilsæt kødbollerne, og lad dem simre i saucen i ca. 10-15 minutter. Slå æggene forsigtigt ud over kødbollerne. Pas på, at der ikke går hul på æggeblommerne. Læg låg på taginen, og lad æggene trække, til de har den ønskede konsistens. Kefta-tagine-retten pyntes efter smag og behag med persille og koriander og serveres med fladbrød.