

Hedelmäinen lammastagine yuzu-jogurtilla

kokonaisaika **55 min** 10 min esivalmistelut 45 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.340 kJ / 560 kcal

Rasva: **30 g** Proteiini: **30 g**

Hiilihydraatit: **35 g**

AINEKSET

2 annosta

360 g lampaan lapaa kuutioina
100 g sipulia ohuina lohkoina
400 ml vettä tai kasvislientä
20 ml rypsiöljyä
2 hyppyselli kanelia
stä
2 hyppyselli jauhettua kuminaa
stä
40 g kuivattuja aprikooseja
40 g kuivattuja luumuja
40 g rusinoita
70 ml Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua
160 g maustamatonta jogurttia
Muutama mintun tai korianterin lehti koristeluun

VALMISTUS

Vaihe 1

360 g lampaan lapaa kuutioina - **100 g** sipulia ohuina lohkoina - **400 ml** vettä tai kasvislientä - **20 ml** rypsiöljyä - **2 hyppysellistä** kanelia - **2 hyppysellistä** jauhettua kuminaa - **40 g** kuivattuja aprikooseja - **40 g** kuivattuja luumuja - **40 g** rusinoita

Ruskista lammas rypsiöljyssä padassa sipulin ja mausteiden kera. Lisää kuivatut hedelmät sekä rusinat ja kaada sekaan niin paljonlientä tai vettä, että liha peittyy. Hauduta kannen alla 45 minuuttia.

Vaihe 2

40 ml Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua
45 minuutin jälkeen lisää pataan 40 ml Kikkoman yuzu ponzu -kastiketta ja sekoita hyvin.

Vaihe 3

160 g maustamatonta jogurttia - **30 ml** Kikkoman Ponzu - sekoitus soijakastiketta, etikkaa ja yuzu-hedelmätäysmehua - Muutama mintun tai korianterin lehti koristeluun
Sekoita jogurtti sekä loput Kikkoman yuzu ponzu -kastikkeesta ja tarjoile lampaan kera. Koristele annokset mintun tai korianterin lehdillä.