

# Lammas-shawarmalla täytetty kokonainen leipä

kokonaisaika **80 min** 10 min esivalmistelut 10 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):  
**2.300 kJ / 550 kcal**

Rasva: **31 g** Proteiini: **30 g**  
Hiilihydraatit: **40 g**

## AINEKSET

2 annosta

**200 g** lampaanlapaa ohuina siivuina  
**2** valkosipulinkynttä silputtuna  
**2 rkl** maustamatonta jogurttia  
**1 rkl** sitruunamehua  
**1 rkl** oliiviöljyä  
**1 tl** jauhettua kuminaa  
**1 tl** paprikajauhetta  
**0,5 tl** jauhettua korianteria  
**0,5 tl** jauhettua kanelia  
**4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

**Paahdettu valkosipulikastike:**

**0,5** valkosipuli  
**1 hyppysellinen** suolaa

**2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike  
**2 rkl** oliiviöljyä  
**2 rkl** kreikkalaista jogurttia

**Lisäksi:**

**1** pieni leipä  
**50 g** tuoretta pinaattia  
**80 g** labneh-jogurttijuustoa  
**60 g** sekalaisia pähkinöitä (esim. manteleita, saksanpähkinöitä tai cashewpähkinöitä) pilkottuna

## VALMISTUS

**Vaihe 1**

**200 g** lampaanlapaa ohuina siivuina - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **2 rkl** maustamatonta jogurttia - **1 rkl** sitruunamehua - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 tl** jauhettua kuminaa - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** auhettua korianteria - **0,5 tl** jauhettua kanelia - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Sekoita valkosipuli, maustamaton jogurtti, sitruunamehu, oliiviöljy, kumina, paprika, korianteri, kaneli ja Kikkomanin soijakastike kulhossa. Lisää lampaanlapasiivut, sekoita hyvin, peitä kulho ja jätä marinoitumaan jääkaappiin ainakin tunniksi. Kuumenna öljy pannulla kovalla lämmöllä. Paista marinoituja lihasiivuja 5–7 minuuttia, kunnes ne ovat ruskistuneet ja kypsyneet. Jätä odottamaan.

**Vaihe 2**

**0,5** valkosipuli - **1 hyppysellinen** suolaa - **2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **2 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl**

kreikkalaista jogurttia  
Lämmitä uuni 200 asteeseen. Leikkaa puolikkaan valkosipulin yläosa pois, valuta kynsien päälle oliiviöljyä ja ripottele suolaa. Kääri valkosipuli folioon ja paahda 30–40 minuuttia, kunnes se on kullanuskea ja pehmeä. Kun valkosipuli on jäähtynyt, purista kynsien sisus ulos ja soseuta se. Lisää valkosipulin sekaan Kikkomanin teriyakikastike ja kreikkalainen jogurtti.

**Vaihe 3**

**1** pieni leipä - **50 g** tuoretta pinaattia - **80 g** labneh-jogurttijuustoa - **60 g** sekalaisia pähkinöitä (esim.

manteleita, saksanpähkinöitä tai cashewpähkinöitä) pilkottuna  
Leikkaa leivän "kansi" pois ja kaiverra sisus ontoksi.  
Levitä valkosipulikastiketta leivän pohjalle. Laita sen päälle kypsä lampaanliha, labneh-juusto, pinaatinlehdet sekä pilkotut pähkinät. Laita leivän kansi takaisin paikoilleen, kiedo leipä tiukaksi paketiksi voipaperiin tai folioon kuljettamista varten ja leikkaa lohkoihin ennen tarjoilua.