KIKKOMAN

Haudutettuja lampaan potkia ja aprikoosia

kokonaisaika **70 min** **70 min** esivalmistelut

Ravintosisältö (per annos):
4.293 kJ / 1.029 kcal

Rasva: **63,3 g** Proteiini: **53,6 g**
Hiilihydraatit: **46,5 g**

AINEKSET

4 annosta

Lampaan potkiin

4	lampaan potkaa
4 rkl	rapsiöljyä
1 rkl	tomaattipyrettä
2	sipulia
2	valkosipulinkynttä
2	kanelitankoa
3	laakerinlehteä
100 g	kuivattuja aprikooseja
50 ml	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
700 ml	lihalientä
200 ml	kuivaa punaviiniä

Perunoihin ja ruusukaaleihin

500 g	kuorittuja perunoita
400 g	ruusukaaleja
160 g	hasselpähkinöitä
2 rkl	rapsiöljyä
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhtele ja kuivaa perunat ja ruusukaalit. Laita uuniin uunivuoka ja lämmitä uuni 250-asteiseksi.

Vaihe 2

Marinoi potkat rapsiöljyllä ja ruskista esilämmitetyssä uunivuoassa.

Vaihe 3

Kuori ja kuutioi sipulit. Kuori ja purista valkosipuli. Paahda sipulit ja valkosipulit uunivuoassa.

Vaihe 4

Sekoita punaviini, tomaattipyre ja 50 ml Kikkomanin soijakastike. Kaada seos lampaan potkien päälle. Lisää kanelitangot, aprikoosit ja laakerinlehdet.

Vaihe 5

Keitä nestettä kokoon ja lisää sen jälkeen lihaliemi. Laita kansi vuoan päälle ja paista noin 40 minuutin ajan.

Vaihe 6

Kuori sillä aikaa perunat, kuutioi ja laita kylmään veteen. Poista ruusukaaleista uloimmat lehdet ja katkaise kannat veitsellä. Kypsennä ruusukaaleja kiehuvassa vedessä noin 5 minuutin ajan.

Vaihe 7

Paahda hasselpähkinät pannulla. Lisää 2 rkl rapsiöljyä ja 1 rkl Kikkomanin soijakastike.

Vaihe 8

Sekoita keskenään perunat, ruusukaalit, hieman sulatettua voita, 1 rkl Kikkomanin soijakastike /suolaa ja vastajauhettua pippuria. Lisää päälle hasselpähkinät.

Vaihe 9

Lampaan potkien pitäisi olla mureita 40 minuutin kypsentämisen jälkeen. Tarjoa ruoka, kun lammas on kypsää.