

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

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

Vaihe 2

Marinoidi 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 vuokaan 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 kiehuvaassa 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 vastajauhattua pippuria. Lisää päälle hasselpähkinät.

Vaihe 9

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