

# 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.