

Hitaasti paahdettua lammasta ja pilahvia

kokonaisaika **200 min** 20 min esivalmistelut **180 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
3.751 kJ / 893 kcal

Rasva: **34 g** Proteiini: **67,6 g**
Hiilihydraatit: **78,9 g**

AINEKSET

4 annosta

1 luuton lampaanpaisti, n.
1 kg
0,5 sitruuna
5 rkl oliiviöljyä
5 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl suolaa
0,5 tl vastajauhettua pippuria
5 laakerinlehteä
2 rosmariinin oksaa

Orzo-pilahvi:

1 rkl voita
1 rkl oliiviöljyä
100 g orzo-pastaa
4 taatelia
1 valkosipulinkynsi
200 g puolipyöreäjäyväistä riisiä
(esim. baldo tai calrose)
400 ml (lampaan)lihalientä
3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Kasvikset:

100 g pyöreitä punaisia pikkupaprikoita (tuoreita tai säilöttyjä)
1 fenkoli
1 japanilainen munakoiso
2 rkl oliiviöljyä
6 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
0,5 tl vastajauhettua pippuria
Kastike:
2 rkl tumma maissitärkkelys/

VALMISTUS

Vaihe 1

1 luuton lampaanpaisti, n. 1 kg - **0,5** sitruuna - **5 rkl** oliiviöljyä - **5 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,5 tl** suolaa - **0,5 tl** vastajauhettua pippuria - **5** laakerinlehteä - **2** rosmariinin oksaa
Lämmitä uuni 140-asteiseksi. Laita lammas uunivuokaan. Purista puolikkaasta sitruunasta mehu ja sekoita se öljyn, Kikkoman soijakastikkeen, suolan ja pippurin kanssa. Kaada seos lampaan päälle ja hiero sillä lihan pintaa muutaman minuutin ajan. Lisää laakerinlehdet ja rosmariini vuokaan. Paista n. 1,5 tuntia kääntäen lihaa aina puolen tunnin välein. Nosta lämpötila 180 asteeseen. Kaada n. 200 ml kuumaa vettä lampaan päälle ja jatka paistamista vielä 1,5 tuntia.

Vaihe 2

Orzo-pilahvi:

1 rkl voita - **1 rkl** oliiviöljyä - **100 g** orzo-pastaa - **4** taatelia - **1** valkosipulinkynsi - **200 g** puolipyöreäjäyväistä riisiä (esim. baldo tai calrose) - **400 ml** (lampaan)lihalientä - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Kuumenna voi ja öljy kattilassa pilahvia varten. Lisää orzo ja paista, kunnes se on kullannuskeaa. Silppua taatelit sekä valkosipuli ja lisää ne riisiin kera orzon sekaan. Kuullota hetki. Lisää liemi, Kikkoman soijakastike ja tarvittaessa n. 150 ml vettä. Kiehauta ja anna sitten kiehua hiljaa välillä sekoittaen kunnes riisi on imenyt kaiken nesteen.

Vaihe 3

Kasvikset:

100 g pyöreitä punaisia pikkupaprikoita (tuoreita

2,5 tl suuruste
granaattiomenamehutiivistettä (tai
granaattiomenasiirappia)
1,5 tl hunajaa
Koristeluun:
2 tl seesaminsiemeniä (tai
mustakuminansiemeniä)
Muutama lehtipersiljan
oksa

tai säilöttyjä) - **1** fenkoli - **1** japanilainen
munakoiso - **2 rkl** oliiviöljyä - **3 rkl** Kikkoman
luonnollisesti valmistettu soijakastike - **0,25 tl**
vastajauhettua pippuria
Huuhtelee kasvikset. Viipaloit fenkoli sekä
munakoiso ja jätä pikkupaprikat kokonaisiksi.
Paista vihannekset erikseen kuumassa öljyssä ja
mausta ne Kikkoman soijakastikkeella sekä
pippurilla.

Vaihe 4

For the sauce:

Koristeluun:

2 rkl tumma maissitärkkelys/suuruste - **2,5 tl**
granaattiomenamehutiivistettä (tai
granaattiomenasiirappia) - **1,5 tl** hunajaa - **3 rkl**
Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike -
0,25 tl vastajauhettua pippuria - **2 tl**
seesaminsiemeniä (tai mustakuminansiemeniä) -
Muutama lehtipersiljan oksa
Leikkaa kypsä lammas siivuiksi tai paloiksi. Siivilöi
paistinliemi ja suurusta se tummalla
maissitärkkelyksellä. Mausta
granaattiomenamehutiivisteellä (tai
granaattiomenasiirapilla), hunajalla Kikkoman
soijakastikkeella ja pippurilla. Tarjoile lammas
pilahvin, kasvisten ja kastikkeen kera. Koristele
annokset siemenillä ja lehtipersiljalla.