

Koftat tomaatti-soijakastikkeessa

kokonaisaika **35 min** 20 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.300 kJ / 550 kcal

Rasva: **28 g** Proteiini: **34 g**

Hiilihydraatit: **38 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g	naudan jauhelihaa
1	sipuli silputtuna
1	valkosipulinkynsi silputtuna
0,5 tl	chilijauhetta
0,5 tl	jauhattua muskottipähkinää
2 rkl	<u>Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike</u>
2 rkl	persiljaa silputtuna
1 rkl	mintun lehtiä silputtuna
2 rkl	oliiviöljyä paistamiseen
250 ml	paseerattua tomaattia
1 tl	kanelia
0,5 tl	jauhattua kuminaa
1	limetti
200 g	kuskusia tai riisiä (kypsentämätöntä)
2 rkl	maustamatonta jogurttia
20 g	pinjansiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g naudan jauhelihaa - **1** sipuli silputtuna - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **0,25 tl** chilijauhetta - **0,5 tl** jauhattua muskottipähkinää - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** persiljaa silputtuna - **1 rkl** mintun lehtiä silputtuna - **2 rkl** oliiviöljyä paistamiseen
Sekoita kulhossa käsin jauheliha, sipuli, valkosipuli, chilijauhe, muskottipähkinä, Kikkoman soijakastike, persilja ja minttu. Muotoile seoksesta kuusi ovaalinmuotoista pötköä. Kuumenna oliiviöljy pannulla ja ruskista koftat joka sivulta.

Vaihe 2

250 ml paseerattua tomaattia - **1 tl** kanelia - **0,5 tl** jauhattua kuminaa - **0,25 tl** chilijauhetta - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Ota koftat pannulta. Lisää paseerattu tomaatti, kaneli, kumina, chilijauhe ja Kikkoman soijakastike. Peitä kannella ja anna kiehua hiljaa 15 minuuttia.

Vaihe 3

1 limetti - **200 g** kuskusia tai riisiä (kypsentämätöntä) - **2 rkl** maustamatonta jogurttia - **1 rkl** persiljaa silputtuna - **20 g** pinjansiemeniä
Keitä kuskus tai riisi pakkauksen ohjeen mukaan. Raasta puolikkaan limetin kuori ja purista puolikkaan limetin mehu. Lisää ne vaiheen 2 pannulle ja sekoita. Palauta koftat pannulle, peitä kannella ja anna kiehua hiljaa 10–15 minuuttia, jotta koftat lämpenevät läpikotaisin. Tarjoile kuskusin tai riisin sekä jogurtin (1 lusikallinen per annos) kera. Ripottele päälle persiljaa sekä pinjansiemeniä ja koristele limetin toisesta

puolikkaasta leikatuilla lohkoilla.