KIKKOMAN

Lammas-shawarmalla täytetty kokonainen leipä

kokonaisaika **80 min** **10 min** esivalmistelut **10 min** valmistus **60 min** marinointi

Ravintosisältö (per annos):
2.300 kJ / 550 kcal

Rasva: **31 g** Proteiini: **30 g**
Hiilihydraatit: **40 g**

AINEKSET

2 annosta

200 g	lampaanlapaa ohuina siivuina
2	valkosipulinkynttä silputtuna
2 rkl	maustamatonta jogurttia
1 rkl	sitruunamehua
1 rkl	oliiviöljyä
1 tl	jauhettua kuminaa
1 tl	paprikajauhetta
0,5 tl	jauhettua korianteria
0,5 tl	jauhettua kanelia
4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Paahdettu valkosipulikastike:

0,5	valkosipuli
1 hyppyselli nen	suolaa
2 rkl	Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike
2 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	kreikkalaista jogurttia

Lisäksi:

1	pieni leipä
50 g	tuoretta pinaattia
80 g	labneh-jogurttijuustoa
60 g	sekalaisia pähkinöitä (esim. manteleita, saksanpähkinöitä tai cashewpähkinöitä) pilkottuna

VALMISTUS

Vaihe 1

200 g lampaanlapaa ohuina siivuina - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **2 rkl** maustamatonta jogurttia - **1 rkl** sitruunamehua - **1 rkl** oliiviöljyä - **1 tl** jauhettua kuminaa - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** auhettua korianteria - **0,5 tl** jauhettua kanelia - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Sekoita valkosipuli, maustamaton jogurtti, sitruunamehu, oliiviöljy, kumina, paprika, korianteri, kaneli ja Kikkomanin soijakastike kulhossa. Lisää lampaanlapasiivut, sekoita hyvin, peitä kulho ja jätä marinoitumaan jääkaappiin ainakin tunniksi. Kuumenna öljy pannulla kovalla lämmöllä. Paista marinoituja lihasiivuja 5–7 minuuttia, kunnes ne ovat ruskistuneet ja kypsyneet. Jätä odottamaan.

Vaihe 2

0,5 valkosipuli - **1 hyppysellinen** suolaa - **2 rkl** Kikkoman paahdetulla valkosipulilla maustettu teriyaki wokkikastike - **2 rkl** oliiviöljyä - **2 rkl** kreikkalaista jogurttia
Lämmitä uuni 200 asteeseen. Leikkaa puolikkaan valkosipulin yläosa pois, valuta kynsien päälle oliiviöljyä ja ripottele suolaa. Kääri valkosipuli folioon ja paahda 30–40 minuuttia, kunnes se on kullanruskea ja pehmeä. Kun valkosipuli on jäähtynyt, purista kynsien sisus ulos ja soseuta se. Lisää valkosipulin sekaan Kikkomanin teriyakikastike ja kreikkalainen jogurtti.

Vaihe 3

1 pieni leipä - **50 g** tuoretta pinaattia - **80 g** labneh-jogurttijuustoa - **60 g** sekalaisia pähkinöitä (esim.

manteleita, saksanpähkinöitä tai cashewpähkinöitä) pilkottuna
Leikkaa leivän ”kansi” pois ja kaiverra sisus ontoksi. Levitä valkosipulikastiketta leivän pohjalle. Laita sen päälle kypsä lampaanliha, labneh-juusto, pinaatinlehdet sekä pilkotut pähkinät. Laita leivän kansi takaisin paikoilleen, kiedo leipä tiukaksi paketiksi voipaperiin tai folioon kuljettamista varten ja leikkaa lohkoihin ennen tarjoilua.