

Mausteinen lampaanpaisti

kokonaisaika **80 min** 20 min esivalmistelut 60 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.850 kJ / 680 kcal

Rasva: **38 g** Proteiini: **42 g**

Hiilihydraatit: **38 g**

AINEKSET

2 annosta

4 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1	valkosipulinkynsi silputtuna
1 tl	vastajauhettua pippuria
1 tl	inkiväärijauhetta
1 tl	jauhettua kuminaa
1,5 tl	kurkumaa
1 tl	viinietikkaa
1 tl	hunajaa
500 g	luuton lampaanpaisti tai lapa
2 rkl	oliiviöljyä
1	sipuli
1 tl	korianterin siemeniä
250 ml	kasvislientä
50 g	kuivattuja aprikooseja
30 g	rusinoita
30 g	kuivattuja luumuja
20 g	kuivattuja taateleita
2	rosmariininoksaa

VALMISTUS

Vaihe 1

2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **1 tl** vastajauhettua pippuria - **0,5 tl** inkiväärijauhetta - **0,5 tl** jauhettua kuminaa - **1 tl** kurkumaa - **1 tl** viinietikkaa - **1 tl** hunajaa - **500 g** luuton lampaanpaisti tai lapa
Sekoita kulhossa Kikkoman soijakastike, valkosipuli, pippuri, inkivääri, kumina, kurkuma, etikka ja hunaja. Hiero marinadi lihaan, peitä ja anna marinoitua kylmässä muutama tunti tai yön yli.

Vaihe 2

2 rkl oliiviöljyä - Marinated lamb from step 1 - **1** sipuli
Kuumenna oliiviöljy pannulla ja ruskista marinoitu lammas joka puolelta. Siirrä liha uunivuokaan. Kuori ja silppua sipuli ja kuullota sitä samalla pannulla 2 minuttia.

Vaihe 3

1 tl korianterin siemeniä - **0,5 tl** kurkumaa - **0,5 tl** inkiväärijauhetta - **0,5 tl** jauhettua kuminaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **250 ml** kasvislientä
Jauha korianterin siemenet morttelissa ja sekoita ne sitten kurkuman, inkiväärin ja kuminan kanssa. Lisää mausteet pannulle vaiheen 2 sipulin joukkoon ja kuullota 1 minuutti. Kaada sekaan Kikkoman soijakastike ja kasvisliemi, sekoita ja kaada seos uunivuokaan.

Vaihe 4

50 g kuivattuja aprikooseja - **30 g** rusinoita - **30**

kuivattuja luumuja - **20 g** kuivattuja taateleita - **2**
rosmariininoksaa

Lisää kuivatut hedelmät ja rosmariini uunivuokaan.
Peitä ja hauduta 180-asteisessa uunissa n. 1 tunti,
kunnes liha on kypsää. Viipaloi liha ja tarjoile se
uunivuoassa olleen kastikkeen ja hedelmien kera.