

Chleb piknikowy z szawarmą z jagnięciny i sosem czosnkowym

Czas ogółem **80 min** 10 min Czas przygotowania 10 min Czas gotowania 60 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.300 kJ / 550 kcal

Tłuszcz: **31 g** Białko: **30 g**
Węglowodany: **40 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

200 g łopatki jagnięcej, pokrojonej w cienkie plasterki
2 ząbki czosnku, posiekane
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżka oliwy z oliwek
1 łyżeczka mielonego kminu
1 łyżeczka papryki w proszku
0,5 łyżeczki mielonej kolendry
0,5 łyżeczki mielonego cynamonu
4 łyżki [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#)
Na sos z pieczonego czosnku:
0,5 główki czosnku
1 szczypta soli
2 łyżki [Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman](#)
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki jogurtu greckiego
Dodatkowe składniki:
1 mały bochenek chleba
50 g świeżego szpinaku
80 g sera labneh
60 g mieszanych orzechów (np. migdałów, orzechów włoskich lub nerkowców), posiekanych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

200 g łopatki jagnięcej, pokrojonej w cienkie plasterki - **2** ząbki czosnku, posiekane - **2 łyżki** jogurtu naturalnego - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **1 łyżeczka** mielonego kminu - **1 łyżeczka** papryki w proszku - **0,5 łyżeczki** mielonej kolendry - **0,5 łyżeczki** mielonego cynamonu - **4 łyżki** [Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman](#)

W misce wymieszaj czosnek, jogurt naturalny, sok z cytryny, oliwę, mielony kmin, paprykę w proszku, mieloną kolendrę, mielony cynamon i Sos sojowy Kikkoman. Dodaj cienko pokrojoną łopatkę jagnięcą i równomiernie pokryj ją marynatą. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Na dużym ogniu rozgrzej olej na patelni. Smaż marynowane plastry jagnięciny przez 5-7 minut, aż dobrze się usmażą i zrumienią. Odstaw na bok.

Krok 2

0,5 główki czosnku - **1 szczypta** soli - **2 łyżki** [Sos Teriyaki z pieczonym czosnkiem do dań z woka Kikkoman](#) - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** jogurtu greckiego

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Odetnij górę główki czosnku, skrop oliwą i oprósz szczyptą soli. Zawień czosnek w folię i piecz przez 30-40 minut, aż stanie się miękki i złocistobrązowy. Po ostygnięciu przeciśnij ząbki czosnku przez praskę i rozgnieć. Wymieszaj z Sosem Teriyaki z czosnkiem Kikkoman i jogurtem greckim.

Krok 3

1 mały bochenek chleba - **50 g** świeżego szpinaku - **80 g** sera labneh - **60 g** mieszanych orzechów

(np. migdałów, orzechów włoskich lub nerkowców), posiekanych

Odetnij górę bochenka i wydrąż miąższ chleba, tak żeby powstała „miska” i „pokrywka”. Rozprowadź sos z pieczonego czosnku na dnie. Nałóż do środka jagnięcą szawarmę, ser labneh, świeże liście szpinaku i posiekane orzechy. Przykryj górę bochenka odciętą częścią i owiń go szczelnie papierem do pieczenia lub folią, żeby łatwiej było go przetransportować. Przed podaniem pokrój na porcje.