

Duszona jagnięcina z suszonymi owocami

Czas ogółem **80 min** 20 min Czas przygotowania **60 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.850 kJ / 680 kcal

Tłuszcz: **38 g** Białko: **42 g**

Węglowodany: **38 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

4 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka	świeżo zmielonego pieprzu
1 łyżeczka	mielonego imbiru
1 łyżeczka	mielonego kminu rzymskiego
1,5 łyżeczka	mielonej kurkumy
1 łyżeczka	octu winnego
1 łyżeczka	miodu
500	łopatki lub udźca jagnięcego, bez kości
2 łyżki	oliwy z oliwek
1	cebula
1 łyżka	nasion kolendry
250 ml	bulionu warzywnego
50 g	suszonych moreli
30 g	rodzynek
30 g	suszonych śliwek
20 g	suszonych daktyli
2	gałązki rozmarynu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **1 łyżeczka** świeżo zmielonego pieprzu - **0,5 łyżeczki** mielonego imbiru - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu rzymskiego - **1 łyżeczka** mielonej kurkumy - **1 łyżeczka** octu winnego - **1 łyżeczka** miodu - **500 g** łopatki lub udźca jagnięcego, bez kości
W misce połącz Sos sojowy Kikkoman, czosnek, pieprz, imbir, kmin rzymski, kurkumę, ocet i miód. Dobrze wymieszaj. Natrzyj mięso marynatą, przykryj i odstaw do lodówki na kilka godzin lub na całą noc.

Krok 2

2 łyżki oliwy z oliwek - Marinated lamb from step 1 - **1** cebula
Rozgrzej oliwę na patelni i zrumień marynowaną jagnięcinę ze wszystkich stron. Przełóż mięso do naczynia żaroodpornego. Obierz i pokrój cebulę w kostkę, a następnie podsmażaj ją na tej samej patelni przez około 2 minuty.

Krok 3

1 łyżeczka nasion kolendry - **0,5 łyżeczki** mielonej kurkumy - **0,5 łyżeczki** mielonego imbiru - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu rzymskiego - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **250 ml** bulionu warzywnego
Rozdrobnij nasiona kolendry w młynku, a następnie wymieszaj z kurkumą, imbirem i kminem rzymskim. Dodaj przyprawy na patelnię z kroku 2 i smaż przez około 1 minutę. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, wlej bulion i wymieszaj, a następnie przelej całość do naczynia z mięsem.

Krok 4

50 g suszonych moreli - **30 g** rodzynek - **30**
suszonych śliwek - **20 g** suszonych daktyli - **2**
gałązki rozmarynu

Dodaj owoce i rozmaryn do naczynia z jagnięciną.
Przykryj i duś przez około 1 godzinę, w 180°C aż
mięso zmięknie. Pokrój jagnięcinę w plastry, podlej
sosem i dodaj owoce.