

Kebab jagnięcy marynowany w sosie sojowym

Czas ogółem **60 min** 15 min Czas przygotowania 15 min Czas gotowania 30 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.717 kJ / 650 kcal

Tłuszcz: **44 g** Białko: **48 g**

Węglowodany: **12 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

1 mała czerwona cebula
4 ząbki czosnku
0,5 pęczek natki pietruszki
2 gałązki świeżej mięty
400 g mielonej jagnięciny
4 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
0,5 łyżeczki mielonej kolendry
0,5 łyżeczki mielonego kuminu
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka skórki z cytryny
1 szczypta świeżo zmielonego pieprzu

Sos:

0,5 pęczek kolendry
0,5 pęczek pietruszki
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
120 ml jogurtu greckiego
1 szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 mała czerwona cebula - **4** ząbki czosnku - **0,5 pęczek** natki pietruszki - **2** gałązki świeżej mięty - **400 g** mielonej jagnięciny - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** mielonej kolendry - **0,5 łyżeczki** mielonego kuminu - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **1 łyżka** soku z cytryny - **1 łyżeczka** skórki z cytryny - **1 szczypta** świeżo zmielonego pieprzu
Cebulę drobno posiekaj. Czosnek przeciśnij przez praskę. Pietruszkę i mięte posiekaj. Dodaj wszystko do mięsa. Następnie dodaj Sos sojowy Kikkoman, kolendrę, kumin, oliwę z oliwek, sok i skórkę z cytryny oraz świeżo zmielony pieprz. Całość dokładnie wymieszaj.

Krok 2

Z mięsa uformuj niewielkie kotleciki. Możesz je nabić na patyczki do szaszłyków. Odstaw mięso do lodówki na minimum 30 min.

Krok 3

0,5 pęczek kolendry - **0,5 pęczek** pietruszki - **1 łyżka** soku z cytryny - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **120 ml** jogurtu greckiego - **1 szczypta** pieprzu

Przygotuj sos. Bardzo drobno posiekaj lub zmiksuj kolendrę i pietruszkę z sokiem z cytryny. Dodaj Sos sojowy Kikkoman i jogurt. Wymieszaj i dopraw pieprzem do smaku.

Krok 4

Kebaby grilluj na dobrze rozgrzanym ruszcie po ok.

3-5 min z każdej strony. Podawaj z sosem.