KIKKOMAN

Tagine z jagnięciny z owocami i jogurtem yuzu

Czas ogółem **55 min** **10 min** Czas przygotowania **45 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.340 kJ / 560 kcal

Tłuszcz: **30 g** Białko: **30 g**
Węglowodany: **35 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

360 g	łopatki jagnięcej, pokrojonej w kostkę
100 g	cebuli, pokrojonej w cienkie ćwiartki
400 ml	wody lub bulionu warzywnego
20 ml	oleju rzepakowego
2 szczypty	mielonego cynamonu
2 szczypty	mielonego kminu rzymskiego
40 g	suszonych moreli
40 g	suszonych śliwek
40 g	rodzynek
70 ml	Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu
160 g	jogurtu naturalnego
	kilka listków mięty lub kolendry do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

360 g łopatki jagnięcej, pokrojonej w kostkę - **100 g** cebuli, pokrojonej w cienkie ćwiartki - **400 ml** wody lub bulionu warzywnego - **20 ml** oleju rzepakowego - **2 szczypty** szczypty mielonego cynamonu - **2 szczypty** mielonego kminu rzymskiego - **40 g** suszonych moreli - **40 g** suszonych śliwek - **40 g** rodzynek
Jagnięcinę podsmaż z ćwiartkami cebuli i przyprawami na oleju w garnku. Dodaj suszone owoce i rodzynki. Zalej bulionem lub wodą w ilości wystarczającej do przykrycia składników. Duś pod przykryciem przez 45 minut.

Krok 2

40 ml Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu
Po 45 minutach dodaj do garnka Cytrusowy sos Ponzu Kikkoman i dobrze wymieszaj.

Krok 3

160 g jogurtu naturalnego - **30 ml** Kikkoman Ponzu - mieszanka sosu sojowego, octu i soku z owoców yuzu - kilka listków mięty lub kolendry do dekoracji
Wymieszaj jogurt z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman. Podawaj z jagnięciną z owocami. Udekoruj listkami mięty lub kolendry.