

Wołowa kofta w sosie pomidorowo-sojowym

Czas ogółem **35 min** 20 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.300 kJ / 550 kcal

Tłuszcz: **28 g** Białko: **34 g**

Węglowodany: **38 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g	mielonej wołowiny
1	cebula, drobno posiekana
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
0,5 łyżeczki	chili w proszku
0,5 łyżeczki	mielonej gałki muskatołowej
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
2 łyżki	natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka	liści mięty, posiekanych
2 łyżki	oliwy z oliwek do smażenia
250 ml	przecieru pomidorowego
1 łyżeczka	mielonego cynamonu
0,5 łyżeczki	mielonego kminu rzymskiego
1	limonka
200 g	kuskusu lub ryżu (surowego)
2 łyżki	jogurtu naturalnego
20 g	orzeszków piniowych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g mielonej wołowiny - **1** cebula, drobno posiekana - **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **0,25 łyżeczki** chili w proszku - **0,5 łyżeczki** mielonej gałki muskatołowej - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** natki pietruszki, posiekanej - **1 łyżka** liści mięty, posiekanych - **2 łyżki** oliwy z oliwek do smażenia
W misce dokładnie wymieszaj dłońmi mieloną wołowinę z cebulą, czosnkiem, chili w proszku, gałką muskatołową, Sosem sojowym Kikkoman, pietruszką i miętą. Uformuj 6 owalnych kotletów. Rozgrzej oliwę na patelni i smaż kotlety, aż zrumienią się z każdej strony.

Krok 2

250 ml przecieru pomidorowego - **1 łyżeczka** mielonego cynamonu - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu rzymskiego - **0,25 łyżeczki** chili w proszku - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Zdejmij kotlety z patelni. Na patelnię z sosem z gotowania dodaj przecier pomidorowy. Dodaj cynamon, kmin rzymski, chili w proszku i Sos sojowy Kikkoman. Przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez około 15 minut.

Krok 3

1 limonka - **200 g** kuskusu lub ryżu (surowego) - **2 łyżki** jogurtu naturalnego - **1 łyżka** posiekanej natki pietruszki - **20 g** orzeszków piniowych
Przygotuj kuskus lub ryż zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na patelnię z kroku 2 zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z połowy limonki. Wymieszaj. Z powrotem dodaj kotlety, przykryj i gotuj na wolnym ogniu przez 10-15 minut, aż się podgrzeją.

Podawaj z ryżem lub kuskusem i łyżką jogurtu.
Posyp natką pietruszki i orzeszkami piniowymi.