

Lammetagine med frukt og yuzuyoghurt

total tid **55 min.** 10 min. tilberedningstid 45 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.340 kJ / 560 kcal

Fett: **30 g** Protein: **30 g**
Karbohydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

360 g	lammebø, skåret i terninger
100 g	løk, skåret i tynne båter
4 dl	vann eller grønnsakskraft
0,2 dl	rapsole
2 klype	malt kanel
2 klype	malt spisskummen
40 g	tørket aprikos
40 g	svsker
40 g	rosiner
0,7 dl	<u>Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice</u>
160 g	yoghurt naturell Noen mynte- eller korianderblader til garnityr

TILBEREDNING

Steg 1

360 g lammebø, skåret i terninger - **100 g** løk, skåret i tynne båter - **4 dl** vann eller grønnsakskraft - **0,2 dl** rapsole - **2 klype** malt kanel - **2 klype** malt spisskummen - **40 g** tørket aprikos - **40 g** svsker - **40 g** rosiner
Brun lammebøen med løkbåter og krydder i rapsole i en gryte. Tilsett tørket aprikos, svsker og rosiner, hell i nok kraft eller vann til at ingrediensene dekkes, og breser under lokk i 45 minutter.

Steg 2

0,4 dl Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice
Etter 45 minutter heller du Kikkoman Yuzu Ponzu i gryten og rører godt om.

Steg 3

160 g yoghurt naturell - **0,3 dl** Kikkoman Ponzu - en blanding av soyasaus, eddik og yuzujuice - Noen mynte- eller korianderblader til garnityr
Bland yoghurten med Kikkoman Yuzu Ponzu og server med lam og frukt. Garner med mynte- eller korianderblader.