

# Piknikbrød med lam shawarma og hvitløkssaus

total tid **80 min.** 10 min. tilberedningstid 10 min. koketid 60 min. marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):  
**2.300 kJ / 550 kcal**

Fett: **31 g** Protein: **30 g**  
Karbohydrater: **40 g**

## INGREDIENSER

2 porsjoner

**200 g** lammebrog i tynne skiver  
**2** hvitløksfedd, hakket  
**2 ss** yoghurt naturell  
**1 ss** sitronsaft  
**1 ss** olivenolje  
**1 ts** malt spisskummen  
**1 ts** paprikapulver  
**0,5 ts** malt koriander  
**0,5 ts** malt kanel  
**4 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)

**Hvitløkssaus:**

**0,5** hvitløkshode  
**1 klype** salt  
**2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#)  
**2 ss** olivenolje  
**2 ss** gresk yoghurt

**Øvrige ingredienser:**

**1** lite, rundt brød  
**50 g** fersk spinat  
**80 g** labneh ost  
**60 g** nøttemiks (f.eks. mandler, valnøtter eller cashewnøtter), hakket

## TILBEREDNING

**Steg 1**

**200 g** lammebrog i tynne skiver - **2** hvitløksfedd, hakket - **2 ss** yoghurt naturell - **1 ss** sitronsaft - **1 ss** olivenolje - **1 ts** malt spisskummen - **1 ts** paprikapulver - **0,5 ts** malt koriander - **0,5 ts** malt kanel - **4 ss** [Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus](#)  
Bland hvitløk, yoghurt naturell, sitronsaft, olivenolje, malt spisskummen, paprikapulver, malt koriander, malt kanel og Kikkoman Soyasaus i en bolle. Tiltett lammebrog i tynne skiver, dekk dem jevnt over det hele, dekk bollen og la den stå i kjøleskap i minst 1 time. Varm oljen i en panne på sterk varme. Stek de marinerte lammeskivene i 5–7 minutter til de er brune og gjennomstekt. Sett til side.

**Steg 2**

**0,5** hvitløkshode - **1 klype** salt - **2 ss** [Kikkoman Teriyaki Woksaus med Ristet Hvitløk](#) - **2 ss** olivenolje - **2 ss** gresk yoghurt  
Forvarm stekeovnen til 200 °C. Skjær toppen av hvitløkshodet og hell over olivenolje og en klype salt. Pakk inn i folie og stek i 30–40 minutter til hodet er gyllenbrunt og mykt. Når det har avkjølt seg, press ut væsken og mos feddene. Bland med Kikkoman Teriyaki Saus med Hvitløk og gresk yoghurt.

**Steg 3**

**1** lite, rundt brød - **50 g** fersk spinat - **80 g** labneh ost - **60 g** nøttemiks (f.eks. mandler, valnøtter eller cashewnøtter), hakket  
Skjær toppen av brødet og skrap ut innmaten, slik at du får en «bolle» og et «lokk». Smør hvitløkssausen på bunnen av brødbollen. Legg kokt

lam shawarma, labneh ost, ferske spinatblader og hakket nøttemiks på toppen. Legg på brødløkket, pakk det godt inn i pøsepapir eller plastfolie slik at det kan transporteres. Skjær brødet i porsjoner til servering.