

Bresert lam med tørket frukt

total tid **80 min.** 20 min. tilberedningstid 60 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.850 kJ / 680 kcal

Fett: **38 g** Protein: **42 g**
Karbohydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

4 ss	<u>Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus</u>
1	fedd hvitløk, finhakket
1 ts	nymalt pepper
1 ts	malt ingefær
1 ts	malt spisskummen
1,5 ts	malt gurkemeie
1 ts	vineddik
1 ts	honning
500 g	lammelår eller lammebø, uten bein
2 ss	olivenolje
1	løk
1 ts	korianderfrø
2,5 dl	grønnsakskraft
50 g	tørket aprikos
30 g	rosiner
30 g	svsker
20 g	tørkede dadler
2	kvister rosmarin

TILBEREDNING

Steg 1

2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1** fedd hvitløk, finhakket - **1 ts** nymalt pepper - **0,5 ts** malt ingefær - **0,5 ts** malt spisskummen - **1 ts** malt gurkemeie - **1 ts** vineddik - **1 ts** honning - **500 g** lammelår eller lammebø, uten bein
Ha Kikkoman Soyasaus, hvitløk, pepper, ingefær, spisskummen, gurkemeie, vineddik og honning i en bolle. Bland godt. Gni marinaden inn i kjøttet, legg på lokk og la stå i kjøleskap i noen timer eller over natten.

Steg 2

2 ss olivenolje - Marinated lamb from step 1 - **1** løk
Varm opp olivenoljen i en panne og brun det marinerte lammekjøttet på alle sider. Ta ut kjøttet og legg det i en stekeform. Skrell løken og skjær den i terninger, sauter den deretter i den samme pannen i ca. 2 minutter.

Steg 3

1 ts korianderfrø - **0,5 ts** malt gurkemeie - **0,5 ts** malt ingefær - **0,5 ts** malt spisskummen - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **2,5 dl** grønnsakskraft
Knus korianderfrøene i en morter, og bland dem deretter med gurkemeie, ingefær og spisskummen. Ha krydderne oppi pannen med løk fra steg 2 og sauter i ca. 1 minutt. Hell i Kikkoman Soyasaus og grønnsakskraft, rør om, og hell deretter hele blandingen oppi stekeformen med lammekjøttet.

Steg 4

50 g tørket aprikos - **30 g** rosiner - **30** svsker - **20 g** tørkede dadler - **2** kvister rosmarin

Ha all frukten og rosmarinen oppi stekeformen.

Legg på lokk og breser i ca. 1 time ved 180 °C til kjøttet er mørt. Skjær opp kjøttet, og øs over sausen og frukten fra stekeformen.