KIKKOMAN

Kofta av kjøttdeig i fyldig tomatsoyasaus

total tid **35 min.** **20 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2.300 kJ / 550 kcal

Fett: **28 g** Protein: **34 g**
Karbohydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	kjøttdeig av storfe
1	løk, finhakket
1	fedd hvitløk, finhakket
0,5 ts	chilipulver
0,5 ts	malt muskatnøtt
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
2 ss	hakket persille
1 ss	hakkede minteblader
2 ss	olivenolje til steking
2,5 dl	tomatpassata
1 ts	malt kanel
0,5 ts	malt spisskummen
1	lime
200 g	couscous eller ris (ukokt)
2 ss	yoghurt naturell
20 g	pinjekjerner

TILBEREDNING

Steg 1

300 g kjøttdeig av storfe - **1** finhakket - **1** fedd hvitløk, finhakket - **0,25 ts** chilipulver - **0,5 ts** malt muskatnøtt - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** hakket persille - **1 ss** hakkede minteblader - **2 ss** olivenolje til steking
Ha løk, hvitløk, chilipulver, muskatnøtt, Kikkoman Soyasaus, persille og mynte i en bolle. Bland disse ingrediensene grundig med kjøttdeigen for hånd. Form 6 ovale kjøttkaker av blandingen. Varm opp olivenoljen i en stekepanne og stek kjøttkakene til de er brune på alle sider.

Steg 2

2,5 dl tomatpassata - **1 ts** malt kanel - **0,5 ts** malt spisskummen - **0,25 ts** chilipulver - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
Ta kjøttkakene ut av pannen. Ha tomatpassataen oppi pannen med stekekraften. Rør inn kanel, spisskummen, chilipulver og Kikkoman Soyasaus. Legg på lokk og la det småkoke i ca. 15 minutter.

Steg 3

1 lime - **200 g** couscous eller ris (ukokt) - **2 ss** yoghurt naturell - **1 ss** hakket persille - **20 g** pinjekjerner
Kok risen eller couscousen i henhold til anvisningene på pakken. Rasp limeskallet og press ut saften fra en halv lime oppi pannen fra steg 2, og rør om. Legg kjøttkakene tilbake i pannen, legg på lokk og la dem småkoke i 10–15 min til de er gjennomvarme. Server med ris eller couscous, en skje yoghurt, og dryss over persille og pinjekjerner. Garner med båter av den halve limen som er igjen.