KIKKOMAN

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	lammebog 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 lammebog 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. Tilsett lammebog 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 brødlokket, pakk det godt inn i pølsepapir eller plastfolie slik at det kan transporteres. Skjær brødet i porsjoner til servering.