

Lammtagine med frukt och yuzuyoghurt

Total tid **55 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.340 kJ / 560 kcal

Fett: **30 g** Protein: **30 g**

Kolhydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

360 g	lambbög, tärnad
100 g	lök, skuren i tunna klyftor
400 ml	vatten eller grönsaksbuljong
20 ml	rapsoja
2 nypa	malen kanel
2 nypa	malen spiskummin
40 g	torkade aprikoser
40 g	torkade katrinplommon
40 g	russin
70 ml	<u>Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice</u>
160 g	naturell yoghurt
	Några mynta- eller korianderblad till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

360 g lambbög, tärnad - **100 g** lök, skuren i tunna klyftor - **400 ml** vatten eller grönsaksbuljong - **20 ml** rapsoja - **2 nypa** malen kanel - **2 nypa** malen spiskummin - **40 g** torkade aprikoser - **40 g** torkade katrinplommon - **40 g** russin
Bryn lammet med lökklyftorna och kryddorna i rapsojan i en kastrull. Tillsätt de torkade frukterna och russin, häll i tillräckligt med buljong eller vatten för att täcka och bräsa under lock i 45 minuter.

Steg 2

40 ml Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice
Efter 45 minuter tillsätt Kikkoman Yuzu Ponzu i grytan och rör om väl.

Steg 3

160 g naturell yoghurt - **30 ml** Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice - Några mynta- eller korianderblad till garnering
Blanda yoghurten med Kikkoman Yuzu Ponzu och servera med lammet och frukten. Garnera med mynta- eller korianderblad.