KIKKOMAN

Biffar i rik tomat-sojasås

Total tid **35 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.300 kJ / 550 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	nötfärs
1	lök, finhackad
1	vitlöksklyfta, finhackad
0,5 tsk	chilipulver
0,5 tsk	malen muskotnöt
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
2 msk	hackad persilja
1 msk	hackade myntablad
2 msk	olivolja till stekning
250 ml	avsilade tomater
1 tsk	malen kanel
0,5 tsk	malen spiskummin
1	lime
200 g	couscous eller ris (okokt)
2 msk	naturell yoghurt
20 g	pinjenötter

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g nötfärs - **1** finhackad - **1** vitlöksklyfta, finhackad - **0,25 tsk** chilipulver - **0,5 tsk** malen muskotnöt - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** hackad persilja - **1 msk** hackade myntablad - **2 msk** olivolja till stekning
Blanda lök, vitlök, chilipulver, muskotnöt, Kikkoman Sojasås, persilja och mynta med nötfärsen för hand i en skål. Forma blandningen till 6 ovala biffar. Värm olivoljan i en stekpanna och stek biffarna tills de är brynta på alla sidor.

Steg 2

250 ml avsilade tomater - **1 tsk** malen kanel - **0,5 tsk** malen spiskummin - **0,25 tsk** chilipulver - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Ta upp biffarna ur pannan. Tillsätt de avsilade tomaterna i pannan tillsammans med koksaften. Rör i kanel, spiskummin, chilipulver och Kikkoman sojasås. Täck över och låt sjuda i cirka 15 minuter.

Steg 3

1 lime - **200 g** couscous eller ris (okokt) - **2 msk** naturell yoghurt - **1 msk** hackad persilja - **20 g** pinjenötter
Riv skalet och pressa saften från en halv lime i kastrullen från steg 2 och rör om. Lägg tillbaka biffarna, täck över och låt sjuda i 10–15 minuter så att de blir genomvärmda. Servera med ris eller couscous, (koka riset eller couscousen enligt anvisningarna på förpackningen). Addera en sked yoghurt och strö över persilja och pinjenötter. Garnera med klyftor av den återstående halva limen.