

Bräserat lamm med torkad frukt

Total tid **80 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse 60 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

2.850 kJ / 680 kcal

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

Kolhydrater: **38 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

4 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1	vitlösklyfta, finhackad
1 tsk	nymalen peppar
1 tsk	malen ingefära
1 tsk	malen spiskummin
1,5 tsk	malen gurkmeja
1 tsk	vinäger
1 tsk	honung
500 g	benfritt lammlägg eller -bög
2 msk	olivolja
1	lök
1 tsk	korianderfrön
250 ml	grönsaksbuljong
50 g	torkade aprikoser
30 g	russin
30 g	katrinplommon
20 g	torkade dadlar
2	kvistar rosmarin

FÖRBEREDELSE

Steg 1

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1** vitlösklyfta, finhackad - **1 tsk** nymalen peppar - **0,5 tsk** malen ingefära - **0,5 tsk** malen spiskummin - **1 tsk** malen gurkmeja - **1 tsk** vinäger - **1 tsk** honung - **500 g** benfritt lammlägg eller -bög
Blanda Kikkoman sojasås, vitlök, peppar, ingefära, spiskummin, gurkmeja, vinäger och honung i en skål. Blanda väl. Gnid in marinaden på köttet, täck över och kyl i några timmar eller över natten.

Steg 2

2 msk olivolja - Marinated lamb from step 1 - **1** lök
Värm olivoljan i en panna och bryn det marinerade lammet på alla sidor. Ta upp köttet och lägg det i en ugnform. Skala och tärna löken och fräs sedan i samma panna i cirka 2 minuter.

Steg 3

1 tsk korianderfrön - **0,5 tsk** malen gurkmeja - **0,5 tsk** malen ingefära - **0,5 tsk** malen spiskummin - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **250 ml** grönsaksbuljong
Mal korianderfröna i en mortel och blanda sedan med gurkmeja, ingefära och spiskummin. Tillsätt kryddorna i pannan tillsammans med löken från steg 2 och fräs i cirka 1 minut. Häll i Kikkoman sojasås och buljong, rör om och häll sedan över allt i formen med köttet.

Steg 4

50 g torkade aprikoser - **30 g** russin - **30** katrinplommon - **20 g** torkade dadlar - **2** kvistar rosmarin
Lägg frukterna och rosmarinen i ugnformen. Täck

över och bräsa i cirka 1 timme på 180 grader i ugnen tills köttet är mört. Skiva köttet och skeda över såsen och frukterna från ugnnsformen.