KIKKOMAN

Kefta Tajine

Total tid **80 Min.** **80 Min.** Tid för förberedelse

Näringsinnehåll (per portion):
2.389 kJ / 570 kcal

Fett: **40 g** Protein: **32,4 g**
Kolhydrater: **16,4 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Till köttbullarna

1	lök
2	vitlöksklyftor
400 g	lammfärs (alternativt blandfärs)
3 msk	persilja, hackad
3 msk	koriander, hackad
2 tsk	paprikapulver
2 tsk	spiskummin
1 tsk	kanel
1 tsk	nymalen svartpeppar
50 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
3 msk	olivolja

Till såsen

1	lök
2	vitlöksklyftor
2	röda paprikor
2	gula paprikor
3 msk	olivolja
400 g	passerade tomater (konserv)
100 ml	mineralvatten
60 ml	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 tsk	paprikapulver
2 tsk	spiskummin
0,5 tsk	nymalen vitpeppar
	strösocker
4	ägg

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Till köttbullarna: Skala och tärna löken och vitlöken mycket fint. Knåda ihop köttet noga med löken, vitlöken, örterna, kryddorna och sojasåsen och forma färsen till valnötsstora köttbullar. Hetta upp oljan i en panna och bryn köttbullarna hastigt runtom (ska inte genomstekas).

Steg 2

Till såsen: Skala och tärna löken och vitlöken mycket fint. Halvera, ansa, skölj och skär paprikan i bitar. Hetta upp oljan på medelhög värme i en tagine. Stek löken, vitlöken och paprikan i ca 10 minuter. Tillsätt tomaterna, mineralvattnet och sojasåsen och krydda med paprika, spiskummin, peppar och socker. Koka upp såsen och låt småkoka i ca 10 minuter till.

Steg 3

Tillsätt köttbullarna och låt småkoka i ca 10–15 minuter till. Öppna och häll äggen försiktigt över köttbullarna. Se då till att äggulorna inte går sönder. Täck över och låt koka färdigt tills äggen har rätt konsistens. Servera Kefta Tajine med pitabröd och garnera efter tycke och smak med persilja och koriander.