

# Kefta Tajine

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

Näringsinnehåll (per portion):  
**2389 kJ / 570 kcal**

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

## INGREDIENSE

### R

#### 4 Portioner

#### Till köttbullarna

<b>1</b>	lök
<b>2</b>	vitlösklyftor
<b>400 g</b>	lammfärs (alternativt blandfärs)
<b>3 msk</b>	persilja, hackad
<b>3 msk</b>	koriander, hackad
<b>2 tsk</b>	paprikapulver
<b>2 tsk</b>	spiskummin
<b>1 tsk</b>	kanel
<b>1 tsk</b>	nymalen svartpeppar
<b>50 ml</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>3 msk</b>	olivolja
<b>Till såsen</b>	
<b>1</b>	lök
<b>2</b>	vitlösklyftor
<b>2</b>	röda paprikor
<b>2</b>	gula paprikor
<b>3 msk</b>	olivolja
<b>400 g</b>	passerade tomater (konserv)
<b>100 ml</b>	mineralvatten
<b>60 ml</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>1 tsk</b>	paprikapulver
<b>2 tsk</b>	spiskummin
<b>0,5 tsk</b>	nymalen vitpeppar
	strösocker
<b>4</b>	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 håll 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.