

Långsamt rostet lammlägg med orzopilaff

Total tid **200 Min.** 20 Min. Tid för förberedelse **180 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

3.751 kJ / 893 kcal

Fett: **34 g** Protein: **67,6 g**

Kolhydrater: **78,9 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

- 1** benfritt lammlägg, ca 1 kg (kan skäras i 2 bitar om det behövs)
- 0,5** citron
- 5 msk** olivolja
- 5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 0,5 tsk** salt
- 0,5 tsk** nymalen peppar
- 5** lagerblad
- 2** kvistar rosmarin

Till orzopilaffen:

- 1 msk** smör
- 1 msk** olivolja
- 100 g** orzopasta
- 4** dadlar
- 1** vitlöksklyfta
- 200 g** mellankornigt ris (t.ex. Baldo eller Calrose)
- 400 ml** lammbuljong
- 3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Till grönsakerna:

- 100 g** små runda röda paprikor (färska eller inlagda)
- 1** fänkålsklyfta
- 1** japansk aubergine
- 2 msk** olivolja
- 6 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- 0,5 tsk** nymalen peppar

Till såsen:

- 2 msk** maizena utblandad med

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 benfritt lammlägg, ca 1 kg (be slaktaren att skära i 2 bitar om det behövs) - **0,5** citron - **5 msk** olivolja - **5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** salt - **0,5 tsk** nymalen peppar - **5** lagerblad - **2** kvistar rosmarin
Värm ugnen till 140 °C. Lägg lammet i en ugnform. Pressa saften ur citronhalvan och blanda med oljan, Kikkoman Sojasås, salt och peppar. Häll över lammet och massera in det i köttet i några minuter. Tillsätt lagerblad och rosmarin. Stek i den förvärmda ugnen i ca 1½ timme, vänd köttet var 30:e minut. Öka ugnstemperaturen till 180 °C. Häll ca 200 ml varmt vatten över lammet, täck över och stek i ytterligare 1½ timme.

Steg 2

För orzopilaffen:

1 msk smör - **1 msk** olivolja - **100 g** orzopasta - **4** dadlar - **1** vitlöksklyfta - **200 g** mellankornigt ris (t.ex. Baldo eller Calrose) - **400 ml** lammbuljong - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
För pilaffen, värm smör och olja i en kastrull. Tillsätt orzon och stek tills den är gyllenbrun. Tärna dadlarna och vitlöken fint, tillsätt dem med riset och stek kort. Häll i buljongen och, om det behövs, cirka 150 ml vatten, tillsammans med Kikkoman sojasås. Koka upp och låt sedan sjuda försiktigt tills riset har absorberat all vätska under ständig omrörning.

Steg 3

För grönsakerna:

100 g små runda röda paprikor (färska eller

2,5 tsk vatten
granatäpplejuicekoncentrat (eller
granatäpplemelass)
1,5 tsk honung
Till garneringen:
2 tsk sesam-
nigellafröblandning (eller
1 tsk sesamfrön och 1
tsk nigellafrön)
Några kvistar bladpersilja

inlagda) - **1** fänkålsklyfta - **1** japansk aubergine -
2 msk olivolja - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd
sojasås - **0,25 tsk** nymalen peppar
Tvätta grönsakerna till tillbehören. Skiva fänkålen
och auberginen och låt paprikorna vara hela. Stek
varje grönsak separat i den heta oljan i en
stekpanna och krydda varje grönsak med
Kikkoman sojasås och peppar.

Steg 4

Till såsen:

Till garnering:

2 msk maizena utblandat med lite vatten - **2,5 tsk**
maizena utblandat med lite vatten - **1,5 tsk**
honung - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
- **0,25 tsk** nymalen peppar - **2 tsk** sesam- och
nigellafröblandning (eller 1 tsk sesamfrön och 1
tsk nigellafrön) - Några kvistar bladpersilja
Ta upp lammet och skär det i skivor eller bitar. Sila
kokvätskan och låt det sjuda maizenablandningen.
Smaksätt med granatäpplejuicekoncentrat (eller
granatäpplemelass), honung, Kikkoman sojasås
och peppar. Forma pilaffen i en liten skål, tryck ner
och stjälp upp på tallrikar. Servera med lammet,
grönsakerna och såsen, garnerad med
fröblandningen och persiljan.