

# Lammkebab marinerad i sojasås med inspiration från Mellanöstern

Total tid **60 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid **30 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):  
**2717 kJ / 650 kcal**

Fett: **44 g** Protein: **48 g**  
Kolhydrater: **12 g**

## INGREDIENSE

### R

#### 2 Portioner

<b>1</b>	liten rödlök
<b>4</b>	vitlösklyftor
<b>0,5 knippe</b>	persilja
<b>2</b>	kvistar färsk mint
<b>400 g</b>	lammfärs
<b>4 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>0,5 tsk</b>	mald koriander
<b>0,5 tsk</b>	mald kummin
<b>2 msk</b>	olivolja
<b>1 msk</b>	citronjuice
<b>1 tsk</b>	rivet citronskal
<b>1 nypa</b>	färsk mald peppar
<b>Sås:</b>	
<b>0,5 knippe</b>	färsk koriander
<b>0,5 knippe</b>	färsk persilja
<b>1 msk</b>	citronjuice
<b>2 msk</b>	Kikkoman naturligt bryggd sojasås
<b>120 ml</b>	Grekisk yoghurt
<b>1 nypa</b>	peppar

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**1** liten rödlök - **4** vitlösklyftor - **0,5 knippe** persilja - **2** kvistar färsk mint - **400 g** lammfärs - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 tsk** mald koriander - **0,5 tsk** mald kummin - **2 msk** olivolja - **1 msk** citronjuice - **1 tsk** rivet citronskal - **1 nypa** färsk mald peppar  
Pressa vitlöken, finhacka lök, mint och persiljan, addera till köttet. Tillsätt Kikkoman sojasås, koriander, kummin, olivolja, citronjuice, rivet citronskal, och nymalen peppar. Mixa allting noggrant.

### Steg 2

Forma köttet till små kotlettformade biffar som kan friteras eller träs på spett. Kyl i åtminstone 30 minuter.

### Steg 3

**0,5 knippe** färsk koriander - **0,5 knippe** färsk persilja - **1 msk** citronjuice - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **120 ml** Grekisk yoghurt - **1 nypa** peppar  
Dags att röra ihop såsen. Finhacka koriandern och persiljan, eller purea med citronjuicen. Addera Kikkoman sojasås och yoghurt, mixa ihop. Smaka av med peppar.

### Steg 4

Ta ut köttet från kylan och tillaga på en het grill i 3-5 minuter på båda sidor. Servera med såsen.