

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):
2.717 kJ / 650 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

1	liten rödlök
4	vitlöksklyftor
0,5 knippe	persilja
2	kvistar färsk mint
400 g	lammfärs
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
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
Sås:	
0,5 knippe	färsk koriander
0,5 knippe	färsk persilja
1 msk	citronjuice
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
120 ml	Grekisk yoghurt
1 nypa	peppar

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 liten rödlök - **4** vitlöksklyftor - **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.