

Lammtagine med frukt och yuzuyoghurt

Total tid **55 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.340 kJ / 560 kcal

Fett: **30 g** Protein: **30 g**
Kolhydrater: **35 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

360 g lammbog, tärnad
100 g lök, skuren i tunna klyftor
400 ml vatten eller grönsaksbuljong
20 ml rapsolja
2 nypa malen kanel
2 nypa malen spiskummin
40 g torkade aprikoser
40 g torkade katrinplommon
40 g russin
70 ml Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice
160 g naturell yoghurt
Några mynta- eller korianderblad till garnering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

360 g lammbog, tärnad - **100 g** lök, skuren i tunna klyftor - **400 ml** vatten eller grönsaksbuljong - **20 ml** rapsolja - **2 nypa** malen kanel - **2 nypa** malen spiskummin - **40 g** torkade aprikoser - **40 g** torkade katrinplommon - **40 g** russin
Bryn lammet med lökklyftorna och kryddorna i rapsoljan i en kastrull. Tillsätt de torkade frukterna och russinen, håll i tillräckligt med buljong eller vatten för att täcka och bräsera under lock i 45 minuter.

Steg 2

40 ml Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice
Efter 45 minuter tillsätt Kikkoman Yuzu Ponzu i grytan och rör om väl.

Steg 3

160 g naturell yoghurt - **30 ml** Kikkoman Ponzu - en blandning av sojasås, ättika och yuzu-fruktjuice - Några mynta- eller korianderblad till garnering
Blanda yoghurten med Kikkoman Yuzu Ponzu och servera med lammet och frukten. Garnera med mynta- eller korianderblad.