

Jehněčí tagine s ovocem a yuzu jogurtem

Celkový čas vaření **55 min.** 10 min. Doba přípravy **45 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.340 kJ / 560 kcal

Tuky: **30 g** Bílkoviny: **30 g**

Sacharidy: **35 g**

INGREDIENCE

2 Porce

360 g	jehněčí plece, nakrájené na kostky
100 g	cibule, nakrájené na tenké měsíčky
400 ml	vody nebo zeleninového vývaru
20 ml	řepkového oleje
2 špetky	mleté skořice
2 špetky	mletého římského kmínu
40 g	sušených meruněk
40 g	sušených švestek
40 g	rozinek
70 ml	<u>Kikkoman Ponzu sójová omáčka s yuzu</u>
160 g	bílého jogurtu Pár lístků máty nebo koriandru na ozdobu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

360 g jehněčí plece, nakrájené na kostky - **100 g** cibule, nakrájené na tenké měsíčky - **400 ml** vody nebo zeleninového vývaru - **20 ml** řepkového oleje - **2 špetky** mleté skořice - **2 špetky** mletého římského kmínu - **40 g** sušených meruněk - **40 g** sušených švestek - **40 g** rozinek
Jehněčí maso opečte spolu s cibulovými měsíčky a kořením na řepkovém oleji v hrnci. Přidejte sušené ovoce a rozinky, zalijte dostatečným množstvím vývaru nebo vody tak, aby bylo vše ponořené, a pod pokličkou duste 45 minut.

Krok 2

40 ml Kikkoman Ponzu sójová omáčka s yuzu
Po 45 minutách přidejte do hrnce Kikkoman Ponzu yuzu a dobře promíchejte.

Krok 3

160 g bílého jogurtu - **30 ml** Kikkoman Ponzu sójová omáčka s yuzu - Pár lístků máty nebo koriandru na ozdobu
Smíchejte jogurt s Kikkoman Ponzu yuzu a podávejte s jehněčím masem a ovocem. Ozdobte lístky máty nebo koriandru.