

Plněný chléb s jehněčí shawarmou a česnekovou omáčkou

Celkový čas vaření **80 min.** 10 min. Doba přípravy 10 min. Doba vaření 60 min. Doba marinování

Nutriční hodnoty (na porci):

2.300 kJ / 550 kcal

Tuky: **31 g** Bílkoviny: **30 g**

Sacharidy: **40 g**

INGREDIENCE

2 Porce

200 g jehněčí plece, nakrájené na tenké plátky

2 česneku, nasekané na drobno

2 polévkové lžíce bílého jogurtu

1 polévková lžíce citronové šťávy

1 polévková lžíce olivového oleje

1 čajová lžička mletého kmínu

1 čajová lžička mleté papriky

0,5 čajové lžičky mletého koriandru

0,5 čajové lžičky mleté skořice

4 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Na omáčku z pečeného česneku:

0,5 hlavy česneku

1 špetka soli

2 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem

2 polévkové lžíce olivového oleje

2 polévkové lžíce řeckého jogurtu

Další přísady:

1 malý bochník chleba

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

200 g jehněčí plece, nakrájené na tenké plátky - **2** stroužky česneku, nasekané - **2 polévkové lžíce** bílého jogurtu - **1 polévková lžíce** citronové šťávy - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **1 čajová lžička** mletého kmínu - **1 čajová lžička** mleté papriky - **0,5 čajové lžičky** mletého koriandru - **0,5 čajové lžičky** mleté skořice - **4 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

V misce smíchejte česnek, bílý jogurt, citronovou šťávu, olivový olej, mletý kmín, papriku, koriandr, skořici a Kikkoman Sójovou omáčku. Přidejte na tenké plátky nakrájenou jehněčí plec, rovnoměrně ji obalte, přikryjte a dejte chladit alespoň na 1 hodinu. Na pánvi rozehřejte olej na vysokou teplotu. Osmažte marinované plátky jehněčího masa 5-7 minut, dokud nezezlátnou a nebudou propečené. Odložte stranou.

Krok 2

0,5 hlavice česneku - **1 špetka** soli - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki Wok omáčka s pečeným česnekem - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **2 polévkové lžíce** řeckého jogurtu

Troubu předehřejte na 200 °C. Odřízněte vršek hlavice česneku a pokapejte olivovým olejem a špetkou soli. Zabalte do alobalu a pečte 30-40 minut dokud nebude zlatavá a měkká. Po vychladnutí hřebíček vymačkáme a rozmačkáme. Smíchejte Kikkoman Teriyaki a řeckým jogurtem.

Krok 3

1 malý bochník chleba - **50 g** čerstvého špenátu - **80 g** sýra labneh - **60 g** rozmixovaných ořechů

50 g

čerstvého špenátu

80 g

sýra labneh

60 g

mix ořechů (např.
mandle, vlašské ořechy
nebo kešu), nasekaných
na drobno

(např. mandle, vlašské ořechy nebo kešu),
nasekaných

Odřízněte vršek bochníku, vydlabejte vnitřek a
ponechte pouze „misku“ a „pokličku“. Omáčku z
pečeného česneku rozetřete na dno chlebové mísy.
Navrch položte uvařenou jehněčí shawarmu, sýr
labneh, listy čerstvého špenátu a nasekané
rozmixované ořechy. Přiklopte vrchní částí
bochníku, pevně jej zabalte do pečícího papíru nebo
fólie pro snadnou přepravu a nakrájejte na porce k
podávání.