

Dušené jehněčí s lilkem a špenátem

Celkový čas vaření **110 min.** 20 min. Doba přípravy **90 min.** Doba vaření

INGREDIENCE

4 Porce

4 polévkové rostlinného oleje

lžíce

500 g libového jehněčího masa,
nakrájeného na kostky
2 střední cibule, oloupané a
nasekané

2 čajové papriky
lžičky

1 lilek, nakrájený na kousky
2,5 cm

1 oranžová paprika,
zbavená semínek a
nakrájená

2 stroužky česneku,
oloupané a jemně
nasekané

2 polévkové Kikkoman Tamari
lžíce bezlepková sójová
omáčka

400 g konzervovaných
krájených rajčat

300 ml jehněčího vývaru
175 g špenátových listů,
nasekaných

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

V hluboké pánvi nebo ohnivzdorném hrnci rozežřete polovinu oleje. Na vyšší teplotě opékejte jehněčí maso po částech, dokud nezezlátnou. Jakmile je maso opečené, vyjměte ho děrovanou lžící a dejte stranou.

Krok 2

Do pánve přidejte zbytek oleje a snižte teplotu. Přidejte cibuli a restujte 10 minut, dokud nezměkne. Poté přidejte papriku, lilek, oranžovou papriku a česnek a restujte dalších 5 minut.

Krok 3

Vmíchejte Kikkoman Tamari bezlepkovou sójovou omáčku, rajčata a vývar. Přiveďte k varu, vraťte do hrnce jehněčí maso, přikryjte a na mírném ohni duste přibližně 1 hodinu, dokud maso nezměkne. Občas promíchejte.

Krok 4

Odkryjte pánev a vmíchejte nasekaný špenát. Vařte 2–3 minuty, dokud listy nezavadnou. Podávejte s vařenou rýží.