

Dušené jehněčí se sušeným ovocem

Celkový čas vaření **80 min.** 20 min. Doba přípravy **60 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.850 kJ / 680 kcal

Tuky: **38 g** Bílkoviny: **42 g**

Sacharidy: **38 g**

INGREDIENCE

2 Porce

4 polévkové Kikkoman Sójová omáčka

lžíce přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

1 stroužek česneku, jemně
nasekaný

1 čajová čerstvě mletého pepře
lžička

1 čajová mletého zázvoru
lžička

1 čajová mletého římského kmínu
lžička

1,5 čajová mleté kurkumy
lžička

1 čajová vinného octa
lžička

1 čajová medu
lžička

500 g jehněčí kýty nebo plece
bez kosti

2 polévkové olivového oleje
lžíce

1 cibule

1 čajová koriandrových semínek
lžička

250 ml zeleninového vývaru

50 g sušených meruněk

30 g rozinek

30 g sušených švestek

20 g sušených datlí

2 snítky rozmarýnu

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1** stroužek česneku, jemně nasekaný - **1 čajová lžička** čerstvě mletého pepře - **0,5 čajové lžičky** mletého zázvoru - **0,5 čajové lžičky** mletého římského kmínu - **1 čajová lžička** mleté kurkumy - **1 čajová lžička** vinného octa - **1 čajová lžička** medu - **500 g** jehněčí kýty nebo plece bez kosti
V misce smíchejte Sójovou omáčku Kikkoman, česnek, pepř, zázvor, římský kmín, kurkumu, ocet a med. Dobře promíchejte. Marinádu vetřete do masa, přikryjte a dejte na několik hodin nebo přes noc odležet do chladničky.

Krok 2

2 polévkové lžíce olivového oleje - Marinated lamb from step 1 - **1** cibule
Na pánvi rozehřejte olivový olej a opečte marinované jehněčí ze všech stran dozlatova. Maso vyjměte a vložte do pekáče. Cibuli oloupejte, nakrájejte na kostičky a na téže pánvi ji restujte asi 2 minuty.

Krok 3

1 čajová lžička koriandrových semínek - **0,5 čajové lžičky** mleté kurkumy - **0,5 čajové lžičky** mletého zázvoru - **0,5 čajové lžičky** mletého římského kmínu - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **250 ml** zeleninového vývaru
Rozdrté koriandrová semínka v hmoždíři a poté je smíchejte s kurkumou, zázvorem a římským kmínem. Přidejte koření na pánvi k cibuli z kroku 2 a restujte asi 1 minutu. Přilijte sójovou omáčku

Kikkoman a vývar, promíchejte a vše přendejte do nádoby s masem.

Krok 4

50 g sušených meruněk - **30 g** rozinek - **30** sušených švestek - **20 g** sušených datlí - **2** snítky rozmarýnu

Přidejte do pekáče ovoce a rozmarýn. Přikryjte a duste asi 1 hodinu při 180 °C, dokud maso nezměkne. Maso nakrájejte na plátky a přelijte omáčkou a ovocem z pekáče.