

Hovězí kofty v husté rajčatovo-sójové omáčce

Celkový čas vaření **35 min.** 20 min. Doba přípravy 15 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.300 kJ / 550 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **34 g**

Sacharidy: **38 g**

INGREDIENCE

2 Porce

300 g	mletého hovězího masa
1	cibule, najemno nasekaná
1	stroužek česneku, najemno nasekaný
0,5 čajové lžičky	chilli prášku
0,5 čajové lžičky	mletého muškátového oříšku
2 polévkové lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
2 polévkové lžíce	nasekané petržele
1 polévková lžíce	nasekaných mátových lístků
2 polévkové lžíce	olivového oleje na smažení
250 ml	pasírovaných rajčat
1 čajová lžička	mleté skořice
0,5 čajové lžičky	mletého římského kmínu
1	limetka
200 g	kuskusu nebo rýže (syrové)
2 polévkové lžíce	bílého jogurtu
20 g	piniových oříšků

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

300 g mletého hovězího masa - **1** cibule, najemno nasekaná - **1** stroužek česneku, najemno nasekaný - **0,25 čajové lžičky** mletého chilli - **0,5 čajové lžičky** mletého muškátového oříšku - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **1 polévková lžíce** nasekané petržele - **1 polévková lžíce** nasekané máty - **2 polévkové lžíce** olivového oleje na smažení

V míse důkladně promíchejte cibuli, česnek, chilli, muškátový oříšek, Sójovou omáčku Kikkoman, petržel a mátu s mletým hovězím masem – nejlépe rukama. Ze směsi vytvarujte 6 oválných placiček. Na pánvi rozehřejte olivový olej a placičky opečte ze všech stran dozlatova.

Krok 2

250 ml pasírovaných rajčat - **1 čajová lžička** mleté skořice - **0,5 čajové lžičky** mletého římského kmínu - **0,25 čajové lžičky** mletého čili - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo Z pánve vyjměte opečené placičky. Do výpeku přidejte pasírovaná rajčata. Vmíchejte skořici, římský kmín, čili a Sójovou omáčku Kikkoman. Přikryjte pokličkou a nechte mírně dusit asi 15 minut.

Krok 3

1 limetka - **200 g** kuskusu nebo rýže (syrové) - **2 polévkové lžíce** bílého jogurtu - **1 polévková lžíce** nasekané petržele - **20 g** piniových oříšků Uvařte rýži nebo kuskus podle pokynů na obalu. Z poloviny limetky nastrouhejte kůru a vymačkejte

šťávu do pánve z kroku 2, promíchejte. Vložte zpět placičky, přikryjte a nechte ještě 10–15 minut jemně provařit, aby se prohřály. Podávejte s rýží nebo kuskusem, lžící jogurtu a posypte petrželí a piniovými oříšky. Ozdobte měsíčky ze zbývajících poloviny limetky.