

Kefta Tajine

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

Nutriční hodnoty (na porci):
2.389 kJ / 570 kcal

Tuky: **40 g** Bílkoviny: **32,4 g**
Sacharidy: **16,4 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Na masové kuličky

- 1** cibule
- 2** stroužky česneku
- 400 g** mletého jehněčího
(alternativa: mleté
vepřové a hovězí
maso)

3 polévkové nasekané petrželky
lžíce

3 polévkové nasekaného koriandru
lžíce

2 čajové papriky
lžičky

2 čajové kmínu
lžičky

1 čajová skořice
lžička

1 čajová čerstvě mletého černého
lžička pepře

50 ml Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

3 polévkové olivového oleje
lžíce

Pro omáčku

- 1** cibule
- 2** stroužky česneku
- 2** červené papriky
- 2** žluté papriky

3 polévkové olivového oleje
lžíce

400 g propasírovaných rajčat (z
konzervy)

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na přípravu masových kuliček oloupejte cibuli a česnek a nakrájejte je najemno. Maso, cibuli, česnek, bylinky, koření a Kikkoman Sójovou omáčku důkladně prohnětte a vytvořte z nich kuličky o velikosti vlašského ořechu. Na pánvi rozehejte olej a masové kuličky opečte z obou stran (ale nepropíkejte je).

Krok 2

Na přípravu omáčky oloupejte cibuli a česnek a najemno je nasekejte. Papriky rozpulte, očistěte, omyjte a nakrájejte na kousky. Rozehřejte olej v tagine nebo hrnci na středním plameni. Přidejte cibuli, česnek a papriky a restujte přibližně 10 minut, dokud nezměknou a rozvoní se. Poté přidejte rajčata, minerální vodu a Kikkoman Sójovou omáčku. Ochutťte paprikou, římským kmínem, pepřem a cukrem. Přiveďte omáčku k varu a nechte ji vařit dalších 10 minut, aby se chuť dokonale propojily.

Krok 3

Přidejte masové kuličky a vařte dalších 10-15 minut. Opatrně rozklepněte vejce na masové kuličky a ujistěte se, že žloutky zůstanou neporušené. Přikryjte a vařte, dokud vejce nebudou mít požadovanou konzistenci. Kefta Tajine můžete ozdobit petrželkou a koriandrem a podávat s chlebem.

100 ml	minerální vody
60 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka</u> <u>přirozeně fermentovaná</u> <u>tekuté ochucovadlo</u>
1 čajová lžička	papriky
2 čajové lžičky	kmínu
0,5 čajové lžičky	čerstvě mletého bílého pepře
	Cukr
4	vejce