

Pomalu pečená jehněčí kýta s pilafem z těstovin orzo

Celkový čas vaření **200 min.** 20 min. Doba přípravy **180 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

3.751 kJ / 893 kcal

Tuky: **34 g** Bílkoviny: **67,6 g**

Sacharidy: **78,9 g**

INGREDIENCE

4 Porce

- 1** jehněčí kýta bez kosti, asi 1 kg (v případě potřeby požádejte řezníka, aby ji rozkrojil na 2 kusy)
- 0,5** citronu
- 5 polévkové lžíce** olivového oleje
- 5 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
- 0,5 čajové lžičky** soli
- 0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého pepře
- 5** bobkových listů
- 2** snítky rozmarýnu

Pilaf z těstovin orzo:

- 1 polévková lžíce** másla
- 1 polévková lžíce** olivového oleje
- 100 g** těstovin orzo
- 4** datle
- 1** stroužek česneku
- 200 g** rýže se středně dlouhým zrnem (např. Baldo nebo Calrose)
- 400 ml** jehněčího vývaru
- 3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Zelenina:

- 100 g** malých kulatých

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 jehněčí kýta bez kosti, asi 1 kg (v případě potřeby požádejte řezníka, aby ji rozkrojil na 2 kusy) - **0,5** citronu - **5 polévkové lžíce** olivového oleje - **5 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** soli - **0,5 čajové lžičky** čerstvě mletého pepře - **5** bobkových listů - **2** snítky rozmarýnu

Přehřejte troubu na 140 °C. Jehněčí vložte do pekáče. Z poloviny citronu vymačkejte šťávu a smíchejte ji s olivovým olejem, Sójovou omáčkou Kikkoman, solí a pepřem. Směs nalijte na maso a několik minut ji do něj vmasírujte. Přidejte bobkové listy a rozmarýn. Pečte v předehřáté troubě asi 1½ hodiny a každých 30 minut maso obraťte. Poté zvýšte teplotu trouby na 180 °C, přilijte asi 200 ml horké vody, zakryjte a pečte dalších 1½ hodiny.

Krok 2

Na pilaf z těstovin orzo:

1 polévková lžíce másla - **1 polévková lžíce** olivového oleje - **100 g** těstovin orzo - **4** datle - **1** stroužek česneku - **200 g** rýže se středně dlouhým zrnem (např. Baldo nebo Calrose) - **400 ml** jehněčího vývaru - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Na pilaf rozehejte v hrnci máslo a olej. Přidejte těstoviny orzo a restujte je dozlatova. Datle a česnek nakrájejte nadrobno, přidejte k orzu spolu s rýží a krátce orestujte. Přilijte vývar a podle potřeby asi 150 ml vody, poté přidejte Sójovou omáčku Kikkoman. Přiveďte k varu a vařte na mírném ohni, dokud rýže nenasákne všechnu

červených papriček
(čerstvých nebo
nakládaných)

1 bulva fenyklu

1 japonský lilek

2 polévkové lžíce olivového oleje

6 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná
tekuté ochucovadlo

0,5 čajové lžičky čerstvě mletého pepře

Omáčka:

2 polévkové lžíce tmavé granulované omáčky

2,5 čajové lžičky koncentrované šťávy z granátového jablka (nebo melasy z granátového jablka)

1,5 čajová lžička medu

Na ozdobu:

2 čajové lžičky směsi sezamových a černuchových semínek (nebo 1 lžička sezamových a 1 lžička černuchových)
několik snítek hladkolisté petržele

tekutinu, občas promíchejte.

Krok 3

Na zeleninu:

100 g malých kulatých červených papriček (čerstvých nebo nakládaných) - **1** bulva fenyklu - **1** japonský lilek - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** čerstvě mletého pepře

Na přílohu zeleninu omyjte. Fenykl a lilek nakrájejte na plátky, papričky nechte celé. Každý druh zeleniny osmahněte zvlášť na pánvi v horkém oleji a při smažení dochutěte sójovou omáčkou Kikkoman a pepřem.

Krok 4

Na omáčku:

Na ozdobu:

2 polévkové lžíce tmavé granulované omáčky - **2,5 čajové lžičky** koncentrované šťávy z granátového jablka (nebo melasy z granátového jablka) - **1,5 čajová lžička** medu - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka
přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **0,25 čajové lžičky** čerstvě mletého pepře - **2 čajové lžičky** směsi sezamových a černuchových semínek (nebo 1 lžička sezamových a 1 lžička černuchových) - několik snítek hladkolisté petržele

Jehněčí maso vyjměte a nakrájejte na plátky nebo kousky. Výpek přecedte a zahustěte omáčkovou směsí. Dochutěte koncentrovanou šťávou (nebo melasou) z granátového jablka, medem, sójovou omáčkou Kikkoman a pepřem. Pilaf vytvarujte do menší misky, lehce ztlačte a překlopte na talíře. Podávejte spolu s jehněčím masem, zeleninou a omáčkou, ozdobené semínky a petrželí.