

Sarımsaklı soslu kuzu şavurmalı piknik sandvici

toplam süre **80 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 10 dak. pişme süresi 60 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.300 kJ / 550 kcal

Yağ: **31 gr** Protein: **30 gr**
Karbonhidrat: **40 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

200 gr	kuzu kürek (ince dilimlenmiş)
2 yemek kaşığı	diş doğranmış sarımsak
1 yemek kaşığı	doğal yoğurt
1 yemek kaşığı	limon suyu
1 yemek kaşığı	zeytinyağı
1 tatlı kaşığı	toz kimyon
1 tatlı kaşığı	toz kırmızı biber
0,5 tatlı kaşığı	toz kişniş
0,5 tatlı kaşığı	toz tarçın
4 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>
Kavrulmuş sarımsak sosu için:	
0,5	sarımsak başı
1 tutam	tuz
2 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu</u>
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
2 yemek kaşığı	süzme yoğurt
Ek malzemeler:	
1	küçük ekmek
50 gr	taze ıspanak
80 gr	labne peyniri
60 gr	doğranmış karışık kuruyemiş (Badem, ceviz)

HAZIRLANIŞ

Adım 1

200 gr kuzu kürek (ince dilimlenmiş) - **2** diş doğranmış sarımsak - **2 yemek kaşığı** doğal yoğurt - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 tatlı kaşığı** toz kimyon - **1 tatlı kaşığı** toz kırmızı biber - **0,5 tatlı kaşığı** toz kişniş - **0,5 tatlı kaşığı** toz tarçın - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Sarımsak, doğal yoğurt, limon suyu, zeytinyağı, toz kimyon, toz kırmızı biber, toz kişniş, toz tarçın ve Kikkoman Soy Sauce'u bir kâsede karıştırın. İnce dilimlenmiş kuzu etini ekleyin, her yerini kaplayacak şekilde karıştırın. Üzerini örtüp en az 1 saat buzdolabında bekletin. Tavada yağı yüksek ateşte ısıtın. Marine edilmiş kuzu dilimlerini 5-7 dakika kadar, kahverengileşip pişene kadar kızartın. Bir kenara alın.

Adım 2

0,5 sarımsak başı - **1 tutam** tuz - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Kavrulmuş Sarımsaklı Teriyaki Wok Sosu - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **2 yemek kaşığı** süzme yoğurt
Ekmeğin üst kısmını kesip içini oyarak bir 'kâse' ve 'kapak' oluşturun. Ekmek kâsesinin tabanına kızarmış sarımsak sosunu sürün. Üzerine pişmiş kuzu şavurma, labne peyniri, taze ıspanak yaprakları ve doğranmış kuruyemişleri yerleştirin. Ekmeğin üstünü kapatın, yağlı kâğıt veya folyoya sıkıca sarın ve servis yaparken dilimleyin.

Adım 3

1 küçük ekmek - **50 gr** taze ıspanak - **80 gr** labne peyniri - **60 gr** doğranmış karışık kuruyemiş (Badem, ceviz veya kaju)

veya kaju)

Ekmeğın st kısmını kesip içini oyarak bir 'kse' ve 'kapak' oluşturun. Ekmek kâsesinin tabanına kızarmış sarımsak sosunu sürün. zerine pişmiş kuzu şuvarma, labne peyniri, taze ıspanak yaprakları ve doğranmış kuruyemişleri yerleştirin. Ekmeğın üstünü kapatın, yağlı kğit veya folyoya sıkıca sarın ve servis yaparken dilimleyin.