KIKKOMAN

Ağır Ateşte Pişirilmiş Kayısılı Kuzu İncik

toplam süre **70 dak.** **70 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
4.293 kJ / 1.029 kcal

Yağ: **63,3 gr** Protein: **53,6 gr**
Karbonhidrat: **46,5 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Kuzu incik için

4	küçük kuzu incik
4 yemek kaşığı	kolza tohumu yağı
1 yemek kaşığı	domates püresi
2	soğan
2	diş sarımsak
2	çubuk tarçın
3	defne yaprağı
100 gr	kuru kayısı
50 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
700 ml	et suyu
200 ml	sek kırmızı şarap

Patates ve Brüksel lahanası için

500 gr	soyulmuş patates
400 gr	Brüksel lahanası
160 gr	fındık
2 yemek kaşığı	kolza tohumu yağı
1 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Patatesleri ve Brüksel lahanalarını yıkayıp kurulayın. Bu sırada fırını tepsisi içindeyken 250 °C'ye ısıtın.

Adım 2

Kuzu incikleri kolza tohumu yağında marine edin ve önceden ısıtılmış fırın tepsisinde kızartın.

Adım 3

Soğanları soyup dörde bölün, ardından sarımsağı soyup ezin. Her iki malzemeyi de fırın tepsisinde pişirin.

Adım 4

Bu sırada kırmızı şarabı domates püresi ve 50 ml Kikkoman Soya Sosu karıştırın ve karışımı kuzu inciğe ekleyin. Tarçın çubukları, kayısı ve defne yapraklarını ekleyin.

Adım 5

Sıvıyı eksiltip et suyuyla tamamlayın. Ardından fırın tepsisinin üzerini kapatıp her şeyi yaklaşık 40 dakika pişirin.

Adım 6

Bir yandan patatesleri soyup doğrayın ve soğuk suya koyun. Brüksel lahanalarının dış yapraklarını ayıklayın, saplarını bıçakla çapraz kesin, ardından

kaynar suda yaklaşık 5 dakika haşlayın.

Adım 7

Fındığı bir tavada kavurun. 2 yemek kaşığı kolza tohumu yağı ve 1 yemek kaşığı Kikkoman Soya Sosu çeşnilendirin.

Adım 8

Patatesleri Brüksel lahanaları, biraz eritilmiş tereyağı, 1 yemek kaşığı Kikkoman Soya Sosu/tuz ve taze biberle karıştırın, ardından üzerine fındıkları ekleyin.

Adım 9

40 dakika piştikten sonra kuzu incik kolay yenebilecek yumuşaklıkta olmalıdır. Kuzu hazır olduğunda hepsini birlikte servis edin.