KIKKOMAN

Kefta Tajine

toplam süre **80 dak.** **80 dak.** hazırlık süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.389 kJ / 570 kcal

Yağ: **40 gr** Protein: **32,4 gr**
Karbonhidrat: **16,4 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Köfteler için

1	soğan
2	diş sarımsak
400 gr	kuzu kıyma (alternatif olarak: karışık kıyma)
3 yemek kaşığı	kıyılmış maydanoz
3 yemek kaşığı	kıyılmış kişniş
2 tatlı kaşığı	kırmızı biber
2 tatlı kaşığı	kimyon
1 tatlı kaşığı	tarçın
1 tatlı kaşığı	taze çekilmiş karabiber
50 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
3 yemek kaşığı	zeytinyağı

Sos için

1	soğan
2	diş sarımsak
2	kırmızı biber
2	sarı biber
3 yemek kaşığı	zeytinyağı
400 gr	domates püresi (konserve)
100 ml	maden suyu
60 ml	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1 tatlı kaşığı	kırmızı biber
2 tatlı kaşığı	kimyon
0,5 tatlı kaşığı	taze çekilmiş beyaz biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Köfteler için soğan ve sarımsak soyulur ve çok ince küp şeklinde doğranır. Kıyma, soğan, sarımsak, otlar, baharatlar ve soya sosu ile iyice yoğrulur ve ceviz büyüklüğünde yuvarlak köfte şekli verilir. Yağ bir tencerede ısıtılır ve köftelerin dışı yüksek ateşte kızartılır (içi pişmeyecek).

Adım 2

Sos için soğan ve sarımsak soyulur ve çok küçük küpler halinde doğranır. Biberler ortadan ikiye bölünür, ayıklanıp yıkandıktan sonra parçalara doğranır. Yağ, tagine (tajine) tenceresinde orta sıcaklıkta ısıtılır. Soğan, sarımsak ve biber yaklaşık 10 dakika kavrulur. Domates, maden suyu ve soya sosu eklenir ve kırmızı biber, kimyon, biber ve şekerle tatlandırılır. Sos kaynatılır ve yaklaşık 10 dakika daha kısık ateşte kaynamaya bırakılır.

Adım 3

Küçük köfteler ilave edilir ve yaklaşık 10-15 dakika daha kısık ateşte pişmeye bırakılır. Yumurtalar dikkatlice kırılır ve yumurta sarıları dağılmayacak şekilde köftelerin üzerine yerleştirilir. Yumurtalar istenen kıvama gelinceye kadar kapağı kapalı şekilde pişirilir. Fas usulü köfte tajini isteğe göre pide, maydanoz

	Şeker
4	yumurta