

Kuru meyveli kuzu yahni

toplam süre **80 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 60 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
2.850 kJ / 680 kcal

Yağ: **38 gr** Protein: **42 gr**
Karbonhidrat: **38 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

4 yemek kaşığı	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
1	ince doğranmış diş sarımsak
1 tatlı kaşığı	taze çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı	öğütülmüş zencefil
1 tatlı kaşığı	öğütülmüş kimyon
1,5 tatlı kaşığı	öğütülmüş zerdeçal
1 tatlı kaşığı	şarap sirkesi
1 tatlı kaşığı	bal
500 gr	kemiksiz kuzu budu veya kuzu kol
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
1	soğan
1 tatlı kaşığı	kişniş tohumu
250 ml	sebze suyu
50 gr	kuru kayısı
30 gr	kuru üzüm
30 gr	kuru erik
20 gr	kuru hurma
2	dal biberiye

HAZIRLANIŞ

Adım 1

2 yemek kaşığı Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **1** ince doğranmış diş sarımsak - **1 tatlı kaşığı** taze çekilmiş karabiber - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş zencefil - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş kimyon - **1 tatlı kaşığı** öğütülmüş zerdeçal - **1 tatlı kaşığı** şarap sirkesi - **1 tatlı kaşığı** bal - **500 gr** kemiksiz kuzu budu veya kuzu kol
Bir kapta Kikkoman Soy Sauce, sarımsak, karabiber, zencefil, kimyon, zerdeçal, sirke ve balı karıştırın. Marinasyon sosunu etin her yerine iyice yedirin, üzerini kapatın ve buzdolabında birkaç saat veya bir gece bekletin.

Adım 2

2 yemek kaşığı zeytinyağı - Marinated lamb from step 1 - **1** soğan
Zeytinyağını tavada ısıtın, marine edilmiş kuzuyu her tarafından kızartın. Eti fırın kabına alın. Soğanı soyup küp doğrayın, aynı tavada yaklaşık 2 dakika soteleyin.

Adım 3

1 tatlı kaşığı kişniş tohumu - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş zerdeçal - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş zencefil - **0,5 tatlı kaşığı** öğütülmüş kimyon - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **250 ml** sebze suyu
Kişniş tohumlarını havanda dövün, üzerine zerdeçal, zencefil ve kimyon ekleyip karıştırın. Baharatları 2. adımdaki soğanla birlikte tavaya ekleyip yaklaşık 1 dakika kavurun. Ardından Kikkoman Soy Sauce ve sebze suyunu ilave edin, karıştırın ve hepsini etin bulunduğu kaba aktarın.

Adım 4

50 gr kuru kayısı - **30 gr** kuru üzüm - **30** kuru erik -
20 gr kuru hurma - **2** dal biberiye

Kuru kayısı, kuru üzüm, kuru erik, hurma ve biberiye dallarını ekleyin. Üzerini kapatın ve 180 °C'de yaklaşık 1 saat boyunca, et yumuşayana kadar yahni gibi pişirin. Ardından eti dilimleyin, üzerine sosu ve meyveleri gezdirerek servis edin.