

# Soya sosunda marine edilmiş kuzu şiş

toplam süre **60 dak.** 15 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi 30 dak. marine süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**2717 kJ / 650 kcal**

Yağ: **44 gr** Protein: **48 gr**  
Karbonhidrat: **12 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

<b>1</b>	küçük pembe soğan
<b>4</b>	diş sarımsak
<b>0,5 demet</b>	maydonoz
<b>2</b>	taze nane
<b>400 gr</b>	kuzu kıyma
<b>4 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	toz kişniş
<b>0,5 tatlı kaşığı</b>	toz kimyon
<b>2 yemek kaşığı</b>	zeytinyağı
<b>1 yemek kaşığı</b>	limon suyu
<b>1 tatlı kaşığı</b>	rendelenmiş limon kabuğu
<b>1 tutam</b>	taze çekilmiş toz karabiber
<b>Sos için:</b>	
<b>0,5 demet</b>	taze kişniş
<b>0,5 demet</b>	taze maydonoz
<b>1 yemek kaşığı</b>	limon suyu
<b>2 yemek kaşığı</b>	Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
<b>120 ml</b>	yoğurt
<b>1 tutam</b>	karabiber

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**1** küçük pembe soğan - **4** diş sarımsak - **0,5 demet** maydonoz - **2** taze nane - **400 gr** kuzu kıyma - **4 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** toz kişniş - **0,5 tatlı kaşığı** toz kimyon - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **1 tatlı kaşığı** rendelenmiş limon kabuğu - **1 tutam** taze çekilmiş toz karabiber  
Sarımsağı ezin. Soğanı, maydonozu ve naneyi ince ince doğrayın. Hepsini ete ekleyin. Kikkoman Soya Sosu'nu, kişnişi, kimyonu, zeytinyağını, limon suyunu, rendelenmiş limon kabuğunu ve taze çekilmiş karabiberi de ekleyin. Ardından karışımı güzelce karıştırın.

### Adım 2

Eti, şişe takılabilecek ya da kızartılabilecek küçük dilimler haline getirin. En az 30 dakika buzdolabında dinlendirin.

### Adım 3

**0,5 demet** taze kişniş - **0,5 demet** taze maydonoz - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **120 ml** yoğurt - **1 tutam** karabiber  
Sosu hazırlamak için, kişnişi ve maydonozu ince ince doğrayın. (Limon suyuyla püre haline de getirebilirsiniz.) Kikkoman Soya Sosu'nu ve yoğurdu ekleyerek karıştırın. Son olarak karabiberle baharatlandırın.

### Adım 4

Eti dolaptan çıkarın ve önceden ısıtılmış bir ızgarada, her iki tarafını da 3-5 dakika pişirin. Önceden hazırladığınız sosla servis edin.