

Тажин из ягненка с сухофруктами и юдзу йогуртом

Общее время **55 мин** 10 мин Время подготовки 45 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 340 кДж / 560 ккал

Жиры: **30 г** Белки: **30 г**

Углеводы: **35 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

360 г	лопатки ягненка, нарезанной кубиками
100 г	репчатого лука, нарезанного тонкими дольками
400 мл	воды или овощного бульона
20 мл	рапсового масла
2 щепотки	молотой корицы
2 щепотки	молотой зиры
40 г	кураги
40 г	чернослива
40 г	изюма
70 мл	<u>цитрусово-соевого</u> <u>соуса Понзу Kikkoman</u> <u>«Юдзу»</u>
160 г	натурального йогурта Несколько листьев мяты или кинзы для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

360 г лопатки ягненка, нарезанной кубиками -
100 г репчатого лука, нарезанного тонкими
дольками - **400 мл** воды или овощного бульона -
20 мл рапсового масла - **2 щепотки** молотой
корицы - **2 щепотки** молотой зиры - **40 г** кураги -
40 г чернослива - **40 г** изюма

Обжарьте ягненка с луком и специями в
рапсовом масле в кастрюле. Добавьте
сухофрукты, залейте бульоном или водой так,
чтобы покрыть ингредиенты, и тушите под
крышкой 45 минут.

Шаг 2

40 мл цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman
«Юдзу»

Через 45 минут добавьте в кастрюлю Понзу
Kikkoman «Юдзу» и хорошо перемешайте.

Шаг 3

160 г натурального йогурта - **30 мл**
цитрусово-соевого соуса Понзу Kikkoman
«Юдзу» - Несколько листьев мяты или кинзы для
украшения

Смешайте йогурт с соусом Понзу Kikkoman Юдзу
и подавайте с ягненком и сухофруктами.

Украсьте листьями мяты или кинзы.