KIKKOMAN

Рулет с бараниной и чесночным соусом

Общее время **80 мин** **10 мин** Время подготовки **10 мин** Время приготовления **60 мин** Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
2 300 кДж / 550 ккал

Жиры: **31 г** Белки: **30 г**
Углеводы: **40 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	бараньей лопатки, тонко нарезанной
2	зубчика чеснока, рубленых
2 ст. л.	натурального йогурта
1 ст. л.	лимонного сока
1 ст. л.	оливкового масла
1 ч. л.	молотой зиры
1 ч. л.	молотой паприки
0,5 ч. л.	молотого кориандра
0,5 ч. л.	молотой корицы
4 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Для соуса из запеченного чеснока:

0,5	головки чеснока
1 щепотка	соли
2 ст. л.	вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком
2 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	греческого йогурта

Дополнительные ингредиенты:

1	небольшая буханка хлеба
50 г	свежего шпината
80 г	сыра Лабне
60 г	смеси орехов (например, миндаля, грецкого ореха или кешью), рубленых

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г бараньей лопатки, тонко нарезанной - **2** зубчика чеснока, рубленых - **2 ст. л.** натурального йогурта - **1 ст. л.** лимонного сока - **1 ст. л.** оливкового масла - **1 ч. л.** молотой зиры - **1 ч. л.** молотой паприки - **0,5 ч. л.** молотого кориандра - **0,5 ч. л.** молотой корицы - **4 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Смешайте в миске чеснок, йогурт, лимонный сок, оливковое масло, зиру, паприку, кориандр, корицу и соевый соус Kikkoman. Добавьте тонко нарезанную баранину, равномерно распределите по поверхности маринад, накройте и уберите в холодильник минимум на 1 час. Разогрейте масло в сковороде на сильном огне. Обжарьте кусочки баранины 5–7 минут до румяной корочки. Отложите в сторону.

Шаг 2

0,5 головки чеснока - **1 щепотка** соли - **2 ст. л.** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком - **2 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** греческого йогурта
Разогрейте духовку до 200°C. Срежьте верхушку с головки чеснока, смажьте оливковым маслом и посыпьте щепоткой соли. Заверните в фольгу и запекайте в течение 30–40 минут до золотистого цвета и мягкости. После остывания выдавите зубчики и разомните их в пюре. Смешайте чеснок с соусом Терияки Kikkoman и греческим йогуртом.

Шаг 3

1 небольшая буханка хлеба - **50 г** свежего

шпината - **80 г** сыра лабне - **60 г** смеси орехов (например, миндаля, грецкого ореха или кешью), рубленых

Отрежьте верхнюю часть хлеба и выньте мякоть, оставив «тарелку» и «крышку». На дно хлебной «тарелки» нанесите соус из запеченного чеснока. Сверху выложите приготовленную баранину, сыр, листья шпината и измельченные орехи. Накройте «крышкой», плотно заверните хлеб в жиронепроницаемую бумагу или фольгу и нарежьте на порции при подаче.