

# 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 соуса Понзу Kikkoman «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.