

Тушёная баранина с сухофруктами

Общее время **80 мин** 20 мин Время подготовки 60 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 850 кДж / 680 ккал

Жиры: **38 г** Белки: **42 г**

Углеводы: **38 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

4 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1	зубчик чеснока, мелко нарезанного
1 ч. л.	свежемолотого перца
1 ч. л.	молотого имбиря
1 ч. л.	молотой зиры
1,5 ч. л.	молотой куркумы
1 ч. л.	винного уксуса
1 ч. л.	мёда
500 г	бараньей ноги или лопатки (без кости)
2 ст. л.	оливкового масла
1	луковица
1 ст. л.	семян кориандра
250 мл	овощного бульона
50 г	кураги
30 г	изюма
30 г	чернослива
20 г	фиников
2	веточки розмарина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

2 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1** garlic clove, finely chopped - **1 ч. л.** freshly ground pepper - **0,5 ч. л.** ground ginger - **0,5 ч. л.** ground cumin - **1 ч. л.** ground turmeric - **1 ч. л.** wine vinegar - **1 ч. л.** honey - **500 г** boneless lamb leg or shoulder
In a bowl, combine the Kikkoman Soy Sauce, garlic, pepper, ginger, cumin, turmeric, vinegar and honey. Mix well. Rub the marinade into the meat, cover and refrigerate for a few hours or overnight.

Шаг 2

2 ст. л. olive oil - Marinated lamb from step 1 - **1** onion
Heat the olive oil in a pan and brown the marinated lamb on all sides. Remove the meat and transfer to a roasting dish. Peel and dice the onion, then sauté in the same pan for about 2 minutes.

Шаг 3

1 ч. л. coriander seeds - **0,5 ч. л.** ground turmeric - **0,5 ч. л.** ground ginger - **0,5 ч. л.** ground cumin - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **250 мл** vegetable stock
Grind the coriander seeds in a mortar, then mix with the turmeric, ginger and cumin. Add the spices to the pan with the onion from Step 2 and sauté for about 1 minute. Pour in the Kikkoman Soy Sauce and stock, stir, then transfer everything into the dish with the meat.

Шаг 4

50 г dried apricots - **30 г** raisins - **30 г** prunes - **20 г** dates - **2** sprigs rosemary

Add the fruits and rosemary to the roasting dish.
Cover and braise for about 1 hour at 180°C until
the meat is tender. Slice the meat, and spoon over
the sauce and fruits from the roasting dish.