

Lamstajine met fruit en yuzu-yoghurt

totale tijd **55 min.** 10 min. voorbereidingstijd 45 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

2.340 kJ / 560 kcal

Vetten: **30 g** Eiwitten: **30 g**

Koolhydraten: **35 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

360 g	lamsschouder, in blokjes gesneden
100 g	ui, in dunne partjes gesneden
400 ml	water of groentebouillon
20 ml	koolzaadolie
2 snufjes	gemalen kaneel
2 snufjes	gemalen komijn
40 g	gedroogde abrikozen
40 g	gedroogde pruimen
40 g	rozijnen
70 ml	<u>Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Yuzusap</u>
160 g	natuurlijke yoghurt Enkele blaadjes munt of koriander voor garnering

VOORBEREIDING

Stap 1

360 g lamsbout, in blokjes gesneden - **100 g** ui, in dunne partjes gesneden - **400 ml** water of groentebouillon - **20 ml** koolzaadolie - **2 snufjes** gemalen kaneel - **2 snufjes** gemalen komijn - **40 g** gedroogde abrikozen - **40 g** gedroogde pruimen - **40 g** rozijnen

Bak het lamsvlees met de uienpartjes en kruiden in de koolzaadolie in een pan. Voeg het gedroogde fruit en de rozijnen toe, giet er voldoende bouillon of water bij om alles onder te zetten en laat het geheel afgedekt 45 minuten stoven.

Stap 2

40 ml Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Yuzusap

Voeg na 45 minuten de Kikkoman Yuzu Ponzu toe aan de pan en roer goed door.

Stap 3

160 g natuurlijke yoghurt - **30 ml** Kikkoman Ponzu - een Mengsel van Sojasaus, Azijn en Yuzusap -

Een paar munt- of korianderblaadjes voor garnering

Meng de yoghurt met de Kikkoman Yuzu Ponzu en serveer met het lamsvlees en het fruit. Garneer met de munt- of korianderblaadjes.