

In sojasaus gemarineerde lamskebab uit het Midden-Oosten

totale tijd **60 min.** 15 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd 30 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):
2717 kJ / 650 kcal

Vetten: **44 g** Eiwitten: **48 g**
Koolhydraten: **12 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

1	kleine rode ui
4	teentjes knoflook
0,5 bos(je)	peterselie
2	takjes verse munt
400 g	lamsgehakt
4 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
0,5 theelepel	gemalen koriander
0,5 theelepel	gemalen komijn
2 eetlepels	olijfolie
1 eetlepel	citroensap
1 theelepel	geraspte citroenschil
1 snufje	versgemalen peper
Saus:	
0,5 bos(je)	verse koriander
0,5 bos(je)	verse peterselie
1 eetlepel	citroensap
2 eetlepels	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
120 ml	Griekse yoghurt
1 snufje	peper

VOORBEREIDING

Stap 1

1 kleine rode ui - **4** teentjes knoflook - **0,5 bos(je)** peterselie - **2** takjes verse munt - **400 g** lamsgehakt - **4 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **0,5 theelepel** gemalen koriander - **0,5 theelepel** gemalen komijn - **2 eetlepels** olijfolie - **1 eetlepel** citroensap - **1 theelepel** geraspte citroenschil - **1 snufje** versgemalen peper
Pers de knoflook fijn, snijd de ui, peterselie en munt fijn en voeg het toe aan het vlees. Voeg de Kikkoman Sojasaus, koriander, komijn, olijfolie, het citroensap, de geraspte citroenschil en versgemalen peper toe en meng het geheel grondig.

Stap 2

Vorm het vlees tot kleine, koteletvormige pasteitjes die gebakken of op een spies geschoven kunnen worden. Zet het minstens 30 minuten in de koelkast.

Stap 3

0,5 bos(je) verse koriander - **0,5 bos(je)** verse peterselie - **1 eetlepel** citroensap - **2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **120 ml** Griekse yoghurt - **1 snufje** peper
Hak de koriander en peterselie fijn of pureer deze met citroensap voor de saus. Voeg de Kikkoman Sojasaus en yoghurt toe en meng het geheel door elkaar. Breng op smaak met peper.

Stap 4

Haal het vlees uit de koelkast en bak het op een hete grill gedurende 3 - 5 minuten aan elke kant. Serveer met de eerder bereide saus.