

# Agnello brasato con frutta secca

Tempo totale **80 Min** 20 Min Tempo di preparazione **60 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.850 kJ / 680 kcal**

Grassi: **38 g** Proteine: **42 g**  
Carboidrati: **38 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

**4 cucchiiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**1** spicchio d'aglio, tritato finemente  
**1 cucchiaino** di pepe macinato fresco  
**1 cucchiaino** di zenzero in polvere  
**1 cucchiaino** di cumino in polvere  
**1,5 cucchiaino** di curcuma in polvere  
**1 cucchiaino** di aceto di vino  
**1 cucchiaino** di miele  
**500** di agnello disossato (coscia o spalla)  
**2 cucchiiai** di olio d'oliva  
**1** cipolla  
**1 cucchiaino** di semi di coriandolo  
**250 ml** di brodo vegetale  
**50 g** di albicocche secche  
**30 g** di uvetta  
**30 g** di prugne secche  
**20 g** di datteri secchi  
**2** rametti di rosmarino

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**2 cucchiiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1** spicchio d'aglio, tritato finemente - **1 cucchiaino** di pepe macinato fresco - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **1 cucchiaino** di curcuma in polvere - **1 cucchiaino** di aceto di vino - **1 cucchiaino** di miele - **500 g** di agnello (coscia o spalla)

In una ciotola, unisci la Salsa di Soia Kikkoman, l'aglio, il pepe, lo zenzero, il cumino, la curcuma, l'aceto e il miele. Mescola bene. Massaggia la carne con la marinatura, copri e lascia riposare in frigorifero per qualche ora o per tutta la notte.

### Passaggio 2

**2 cucchiiai** di olio d'oliva - Marinated lamb from step 1 - **1** cipolla

Scalda l'olio d'oliva in una padella e rosola l'agnello marinato su tutti i lati. Togli la carne e trasferiscila in una pirofila da forno. Pela e taglia a dadini la cipolla, poi soffriggila nella stessa padella per circa 2 minuti.

### Passaggio 3

**1 cucchiaino** di semi di coriandolo - **0,5 cucchiaino** di curcuma in polvere - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **2 cucchiiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **250 ml** di brodo vegetale

Trita i semi di coriandolo in un mortaio, poi mescolali con la curcuma, lo zenzero e il cumino. Aggiungi le spezie nella padella con la cipolla del Passaggio 2 e soffriggi per circa 1 minuto. Versa la Salsa di Soia Kikkoman e il brodo, mescola bene e

quindi trasferisci tutto nella pirofila con la carne.

#### **Passaggio 4**

**50 g** di albicocche secche - **30 g** di uvetta - **30** di prugne secche - **20 g** di datteri secchi - **2** rametti di rosmarino

Aggiungi la frutta e il rosmarino nella pirofila. Copri e cuoci in forno statico a 180 °C per circa 1 ora, fino a che la carne non risulta tenera. Taglia la carne a fette e versa sopra la salsa e la frutta dalla teglia.