

Spiedini di agnello mediorientali marinati in salsa di soia

Tempo totale **60 Min** 15 Min Tempo di preparazione 15 Min Tempo di cottura 30 Min Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
2717 kJ / 650 kcal

Grassi: **44 g** Proteine: **48 g**
Carboidrati: **12 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 cipolla rossa piccola
4 spicchi d'aglio
0,5 mazzetto di prezzemolo
2 rametti di menta fresca
400 g di agnello macinato
4 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
0,5 cucchiaino di coriandolo in polvere
0,5 cucchiaino di cumino in polvere
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
1 pizzico di pepe macinato fresco
Salsa:
0,5 mazzetto di coriandolo fresco
0,5 mazzetto di prezzemolo fresco
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
120 ml di yogurt greco
1 pizzico di pepe

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 cipolla rossa piccola - **4** spicchi d'aglio - **0,5 mazzetto** di prezzemolo - **2** rametti di menta fresca - **400 g** di agnello macinato - **4 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di coriandolo in polvere - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **1 cucchiaio** di succo di limone - **1 cucchiaino** di scorza di limone grattugiata - **1 pizzico** di pepe macinato fresco
Schiacciare l'aglio in un mortaio, tritare finemente la cipolla, il prezzemolo e la menta e poi aggiungere alla carne. Aggiungere la salsa di soia Kikkoman, il coriandolo, il cumino, l'olio d'oliva, il succo di limone, la scorza di limone grattugiata e il pepe macinato fresco. Quindi mescolare il tutto accuratamente.

Passaggio 2

Modellare la carne in piccole polpette che possano essere fritte o infilate su spiedini. Conservare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Passaggio 3

0,5 mazzetto di coriandolo fresco - **0,5 mazzetto** di prezzemolo fresco - **1 cucchiaio** di succo di limone - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **120 ml** di yogurt greco - **1 pizzico** di pepe
Per preparare la salsa, tritare finemente il coriandolo e il prezzemolo e unire il succo di limone. Aggiungere la salsa di soia Kikkoman e lo yogurt e mescolare. Condire a piacere con pepe.

Passaggio 4

Togliere la carne dal frigorifero e cuocere su una griglia calda per 3 - 5 minuti da ogni lato. Servire con la salsa precedentemente preparata.