

Tajine di agnello con frutta e yogurt

Tempo totale **55 Min** 10 Min Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

2.340 kJ / 560 kcal

Grassi: **30 g** Proteine: **30 g**

Carboidrati: **35 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

360 g di spalla di agnello, a cubetti
100 g di cipolla, tagliata a spicchi sottili
400 ml di acqua o brodo vegetale
20 ml di olio di colza
2 pizzichi di cannella in polvere
2 pizzichi di cumino in polvere
40 g di albicocche secche
40 g di prugne secche
40 g di uvetta
70 ml Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu
160 g di yogurt naturale
Alcune foglie di menta o coriandolo, per guarnire

PREPARAZIONE

Passaggio 1

360 g di spalla di agnello, a cubetti - **100 g** di cipolla, tagliata a spicchi sottili - **400 ml** di acqua o brodo vegetale - **20 ml** di olio di colza - **2 pizzichi** di cannella in polvere - **2 pizzichi** di cumino in polvere - **40 g** di albicocche secche - **40 g** di prugne secche - **40 g** di uvetta

Rosolare l'agnello con gli spicchi di cipolla e le spezie nell'olio di colza in una pentola. Aggiungere la frutta secca e l'uvetta, versare abbastanza brodo o acqua da coprire l'agnello. Quindi brasare con coperchio per 45 minuti.

Passaggio 2

40 ml Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu

Dopo 45 minuti, aggiungere la Salsa Ponzu Kikkoman nella pentola e mescolare bene.

Passaggio 3

160 g di yogurt naturale - **30 ml** Kikkoman Ponzu - miscela di salsa di soia, aceto e succo di yuzu -

Alcune foglie di menta o coriandolo, per guarnire
Mescolare lo yogurt con la Salsa Ponzu Kikkoman e servire insieme all'agnello e alla frutta. Guarnire con le foglie di menta o con il coriandolo.