KIKKOMAN

Liellopa kofta tomātu un sojas mērcē

Kopējais laiks **35 min.** **20 min.** sagatavošanas laiks **15 min.** gatavošanas laiks

Uzturvērtība (uz porciju):
2.300 kJ / 550 kcal

Tauki: **28 g** Olbaltumvielas: **34 g**
Ogļhidrāti: **38 g**

SASTĀVDAĻA

2 Porcijas

300 g	maltas liellopa gaļas
1	sīpols, smalki sagriezts
1	ķiploka daiviņa, smalki sakapāta
0,5 tējk.	čili pulvera
0,5 tējk.	malta muskatrieksta
2 ēdamk.	Kikkoman Sojas mērce
2 ēdamk.	sasmalcinātu pētersīļu
1 ēdamk.	sasmalcinātu piparmētru lapu
2 ēdamk.	olīveļļas cepšanai
250 ml	tomātu biezeņa
1 tējk.	malta kanēļa
0,5 tējk.	malta kumina
1	laims
200 g	kuskusa vai rīsu (nevārītu)
2 ēdamk.	bezpiedevu jogurta
20 g	ciedru riekstu

PAGATAVOŠANA

Solis 1

300 g maltas liellopa gaļas - **1** sīpols, smalki sagriezts - **1** ķiploka daiviņa, smalki sakapāta - **0,25 tējk.** čili pulvera - **0,5 tējk.** malta muskatrieksta - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce - **1 ēdamk.** sasmalcinātu pētersīļu - **1 ēdamk.** sasmalcinātu piparmētru lapu - **2 ēdamk.** olīveļļas cepšanai
Bļodā ar rokām rūpīgi sajauc sīpolu, ķiploku, čili pulveri, muskatriekstu, Kikkoman Sojas mērci, pētersīļus un piparmētras ar malto liellopa gaļu. No masas izveido 6 ovālas kotletītes. Pannā uzkarsē olīveļļu un apcep kotletītes, līdz tās no visām pusēm kļūst brūnas.

Solis 2

250 ml pasētu tomātu - **1 tējk.** malta kanēļa - **0,5 tējk.** malta kumina - **0,25 tējk.** čili pulvera - **1 ēdamk.** Kikkoman Sojas mērce
Izņem kotletītes no pannas. Pievieno pannā tomātu biezeni pie cepšanas sulām. Iemaisi kanēli, kumīnu, čili pulveri un Kikkoman Sojas mērci. Uzliec vāku un lēni vāri aptuveni 15 minūtes.

Solis 3

1 laims - **200 g** kuskusa vai rīsu (nevārītu) - **2 ēdamk.** bezpiedevu jogurta - **1 ēdamk.** sasmalcinātu pētersīļu - **20 g** ciedru riekstu
Pagatavo kuskusu vai rīsus atbilstoši norādēm uz iepakojuma. 2. soļa pannā pierīvē miziņu un iespied sulu no pusītes laima un samaisi. Liec kotletītes atpakaļ mērcē, uzliec vāku un karsē 10-15 minūtes. Pasniedz ar rīsiem vai kuskusu, karoti jogurta, pārber ar pētersīļiem un ciedru riekstiem. Garnē ar atlikušās laima pusītes daiviņām.