

Tagine de borrego com frutas e iogurte de yuzu

Tempo total **55 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **45 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.340 kJ / 560 kcal

Gorduras totais: **30 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **35 g**

INGREDIENTES

2 Porções

360 g	de pá de borrego, cortada em cubos
100 g	de cebola, cortada em fatias finas
400 ml	de água ou caldo de legumes
20 ml	de óleo de colza
2 pitada	de canela em pó
2 pitada	de cominhos em pó
40 g	de damascos secos
40 g	de ameixas secas
40 g	de passas
70 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu</u>
160 g	de iogurte natural Algumas folhas de hortelã ou coentros para decorar

PREPARAÇÃO

Passo 1

360 g de pá de borrego, cortada em cubos - **100 g** de cebola, cortada em fatias finas - **400 ml** de água ou caldo de legumes - **20 ml** de óleo de colza - **2 pitada** de canela em pó - **2 pitada** de cominhos em pó - **40 g** de damascos secos - **40 g** de ameixas secas - **40 g** de passas

Numa panela, sele o borrego com as fatias de cebola e os temperos no óleo de colza. Adicione os frutos secos e as passas, regue com caldo ou água suficiente para cobrir e deixe cozinhar em lume brando, com a tampa, durante 45 minutos.

Passo 2

40 ml Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu

Após 45 minutos, adicione o Kikkoman Ponzu Yuzu e misture bem.

Passo 3

160 g de iogurte natural - **30 ml** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Yuzu - Algumas folhas de hortelã ou coentros para decorar

Misture o iogurte com o Kikkoman Ponzu Yuzu e sirva com o borrego e a fruta. Decore com as folhas de hortelã ou com os coentros.