

Tagine de borrego com frutas e iogurte de yuzu

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

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 Kikkoman Molho de Soja
Ponzu Yuzu
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.