

Kebab d'agneau marinés dans de la sauce soja

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson 30 min. temps de marinade

Données nutritionnelles (par portion):
2717 kJ / 650 kcal

Matières grasses: **44 g** Protéines: **48 g**
Glucides: **12 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 petit oignon rouge
4 gousses d'ail
0,5 bouquet de persil
2 brins de menthe fraîche
400 g de viande d'agneau hachée
4 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc de coriandre moulue
0,5 càc de cumin moulu
2 càs d'huile d'olive
1 càs de jus de citron
1 càc de zeste de citron râpé
1 pincée de poivre fraîchement moulu

Sauce :

0,5 bouquet de coriandre fraîche
0,5 bouquet de persil frais
1 càs de jus de citron
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
120 ml de yaourt grec
1 pincée de poivre

PRÉPARATION

Étape 1

1 petit oignon rouge - **4** gousses d'ail - **0,5 bouquet** de persil - **2** brins de menthe fraîche - **400 g** de viande d'agneau hachée - **4 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de coriandre moulue - **0,5 càc** de cumin moulu - **2 càs** d'huile d'olive - **1 càs** de jus de citron - **1 càc** de zeste de citron râpé - **1 pincée** de poivre fraîchement moulu
Écraser l'ail au presse-ail, hacher finement l'oignon, le persil et la menthe. Malaxer avec la viande dans un bol, puis ajouter la sauce soja Kikkoman, la coriandre, le cumin, l'huile d'olive, le jus de citron, le zeste de citron râpé et le poivre fraîchement moulu et malaxer à nouveau.

Étape 2

Façonner la viande en forme de petites boulettes longues, pour pouvoir facilement les frire ou préparer des brochettes. Mettre au frais pendant au moins 30 minutes.

Étape 3

0,5 bouquet de coriandre fraîche - **0,5 bouquet** de persil frais - **1 càs** de jus de citron - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **120 ml** de yaourt grec - **1 pincée** de poivre
Pour préparer la sauce, hacher finement la coriandre et le persil, ou les mixer avec le jus de citron. Ajouter la sauce soja Kikkoman et le yaourt et mélanger. Assaisonner avec du sel et poivre selon vos goûts.

Étape 4

Retirer la viande du réfrigérateur et la faire cuire sur le grill chaud pendant 3 à 5 minutes de chaque côté. Servir avec la sauce.