

Govedi šiš ćevap u bogatom umaku od rajčice i soja umaka

Ukupno vrijeme **35 min.** 20 min. vrijeme pripreme 15 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.300 kJ / 550 kcal

Masti: **28 g** Bjelančevine/proteini: **34 g**
Ugljikohidrati: **38 g**

SASTOJCI

2 porcije

300 g	mljevene govedine
1	luk, sitno nasjeckan
1	režanj češnjaka, sitno nasjeckan
0,5 žlica	mljevenog čilija
0,5 žlica	mljevenog muškarnog oraščića
2 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
2 žličica	nasjeckanog peršina
1 žličica	nasjeckanih listova mente
2 žličica	maslinovog ulja za prženje
250 ml	pasirane rajčice
1 žlica	mljevenog cimeta
0,5 žlica	mljevenog kima
1	limeta
200 g	kus-kusa ili riže (nekuhano)
2 žličica	običnog jogurta
20 g	pinjola

PRIPREMA

Korak 1

300 g mljevene govedine - **1** luk, sitno nasjeckan - **1** češnjaka, sitno nasjeckan - **0,25 žlica** mljevenog čilija - **0,5 žlica** mljevenog muškarnog oraščića - **1 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **1 žličica** nasjeckanog peršina - **1 žličica** nasjeckanih listova mente - **2 žličica** maslinovog ulja za prženje
U zdjeli rukama dobro pomiješajte luk, češnjak, mljeveni čili, muškarni oraščić, Kikkoman soja umak, peršin i mentu s mljevenom govedinom. Oblikujte smjesu u 6 ovalnih pljeskavica. Zagrijte maslinovo ulje u tavi i pržite pljeskavice dok ne dobiju zlatno-smeđu boju sa svih strana.

Korak 2

250 ml pasirane rajčice - **1 žlica** mljevenog cimeta - **0,5 žlica** mljevenog kima - **0,25 žlica** mljevenog čilija - **1 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak
Izvadite pljeskavice iz tave. U tavu s preostalim sokovima od prženja dodajte pasiranu rajčicu. Umiješajte cimet, kim, mljeveni čili i Kikkoman soja umak. Pokrijte i pirajte oko 15 minuta.

Korak 3

1 limeta - **200 g** kus-kusa ili riže (nekuhano) - **2 žličica** običnog jogurta - **1 žličica** nasjeckanog peršina - **20 g** pinjola
Skuhajte rižu ili kus-kus prema uputama na pakiranju. Naribajte koricu i iscijedite sok od polovice limete u tavu iz koraka 2 i promiješajte. Vratite pljeskavice u tavu, pokrijte i pirajte 10–15 minuta da se zagrije. Poslužite s rižom ili kus-kusom, žlicom jogurta i pospite peršinom i

pinjolima. Ukrasite kriškama preostale polovice
limete.