KIKKOMAN

Tajine Kefta

durée totale **80 min.** **80 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
2.389 kJ / 570 kcal

Matières grasses: **40 g** Protéines: **32,4 g**
Glucides: **16,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour les boulettes de viande

1	oignon
2	gousses d'ail
400 g	viande d'agneau hachée (alternative : viande hachée mélangée)
3 càs	persil haché
3 càs	coriandre hachée
2 càc	paprika en poudre
2 càc	cumin
1 càc	cannelle
1 càc	poivre noir fraîchement moulu
50 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
3 càs	huile d'olive

Pour la sauce

1	oignon
2	gousses d'ail
2	poivrons rouges
2	poivrons jaunes
3 càs	huile d'olive
400 g	coulis de tomates (conserve)
100 ml	eau minérale
60 ml	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càc	paprika en poudre
2 càc	cumin
0,5 càc	poivre blanc fraîchement moulu
	Sucre
4	œufs

PRÉPARATION

Étape 1

Pour les boulettes de viande, peler l'oignon et l'ail et les couper en dés très fins. Bien pétrir la viande avec l'oignon, l'ail, les herbes, les épices et la sauce soja et former des boulettes de la taille d'une noix. Chauffer l'huile dans une poêle à frire et faire frire les boulettes de viande de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient dorées (ne pas faire cuire trop longtemps).

Étape 2

Pour la sauce, peler l'oignon et l'ail et les couper en dés très fins. Couper les poivrons en deux, les nettoyer, les laver et les couper en morceaux. Chauffer l'huile dans un tajine à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail et le poivron pendant environ 10 minutes. Ajouter les tomates, l'eau minérale et la sauce soja et assaisonner de paprika, cumin, poivre et sucre. Porter la sauce à ébullition et laisser mijoter encore 10 minutes.

Étape 3

Ajouter les boulettes de viande et laisser mijoter encore 10-15 minutes. Ouvrir les coquilles d'œufs et verser délicatement les œufs sur les boulettes de viande. Veillez à ce que les jaunes d'œufs restent entiers. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les œufs aient la consistance désirée. Servir le tajine Kefta au choix avec du pain galette et garni de persil et de coriandre.