Jak przyrządzić mięso z królika

Zaliczany do mięsa białego królik dostarcza chudego białka. Należy do najlepszych źródeł witaminy B12. Jest również dobrym źródłem witaminy B3 (niacyny) oraz B6 (pirydoksyny). Zawiera dużo żelaza i cynku oraz fosfor.

Jak trafiają na nasz stół?

W Wielkiej Brytanii jada się wiele dzikich królików. U nas dostępne są króliki hodowlane. Zwierzęta trzyma się w klatkach i karmi paszą zbożową. Ich mięso jest bardziej miękkie, zawiera więcej tłuszczu i ma łagodniejszy smak w porównaniu z mięsem królika dzikiego.

Jak wykorzystać?

W przypadku mięsa królika najważniejsza jest świeżość, dlatego należy je przyrządzić w dniu zakupu lub zamrozić. Mięso królika jest chude, dlatego powinno się je gotować szybko albo z dodatkiem niewielkiej ilości tłuszczu (oleju, masła lub boczku), aby było soczyste. Najlepszy kawałek to comber (którego częścią jest polędwica) i tylne skoki (uda).
➻ **Przygotować casserole** Zrumienić kawałki królika, a potem upiec w piekarniku z dodatkiem boczku, czosnku, warzyw i ziół.
➻ **Upiec** Włożyć uda królika do marynaty przygotowanej z oliwy z oliwek, soku z cytryny, rozmarynu, tymianku i pieprzu. Pozostawić na noc. Piec w wysokiej temperaturze 25–30 minut. Comber smakuje wyśmienicie zawinięty w cienkie plastry peklowanej na sucho szynki i upieczony.
➻ **Dodać do paelli** Królik to jedno z mięs, których używa się w tradycyjnej hiszpańskiej paelli Valenciana.

Fot. Adobe Stock