Duszona jagnięcina po irlandzku

W wersji tradycyjnej potrawę tę przygotowuje się z twardych, tłustych kawałków baraniny oraz ziemniaków, cebuli i ziół. My przyrządzimy ją z udźca jagnięcego, bo jest chudszy. Stanie się też bardziej kolorowa dzięki dodatkowi marchewki, a jej smak będzie równie wyborny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 chude steki z udźca jagnięcego bez kości, okrojone z tłuszczu, każdy pokrojony na 4 kawałki (łącznie ok. 500 g)
1 kg mącznych ziemniaków, obranych i pokrojonych w grube plastry
1 duża cebula, pokrojona w plasterki
500 g marchewki, pokrojonej w grube plasterki
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka listków świeżego tymianku
1 łyżka szczypiorku, posiekanego

450 ml gorącego wywaru jagnięcego lub warzywnego
sól i pieprz
posiekany, świeży tymianek lub natka pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 160°C. Ułożyć warstwy mięsa, ziemniaków, cebuli i marchewki w dużym naczyniu żaroodpornym, posypując każdą natką pietruszki, tymiankiem, szczypiorkiem oraz solą i pieprzem do smaku. Zakończyć warstwą ziemniaków, a następnie polać wywarem.

2) Szczelnie przykryć naczynie i wstawić do piekarnika. Piec około 2 godzin, aż mięso i warzywa będą miękkie – sprawdzić, nakłuwając szpikulcem.

3) Zwiększyć temperaturę w piekarniku do 200°C. Zdjąć pokrywkę z naczynia żaroodpornego i piec jeszcze 20 minut, aż ziemniaki przyrumienią się na wierzchu. Podawać danie na gorąco, posypane tymiankiem i natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 508 kcal, 32 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock