Jagnięcina duszona z warzywami

Potrawa ta, wzorowana na klasycznym daniu francuskim zwanym navarin, jest wyjątkowo pyszna. We Francji przyrządza się ją na wiosnę, żeby świętować pojawienie się jagniąt i delikatnych, młodych warzyw. Należy podawać ze świeżo ugotowaną młodą kapustą i bagietką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

150 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
450 g chudego udźca jagnięcego bez kości, okrojonego z tłuszczu i pokrojonego w kostkę
150 ml białego wytrawnego wina
450 ml wywaru z jagnięciny lub kury
1 liść laurowy
1 gałązka świeżego tymianku

900 g małych, młodych ziemniaków, oskrobanych
225 g młodej marchewki
150 g cebuli perłowej
200 g młodej rzepy, pokrojonej w kostkę
250 g świeżego groszku, łuskanego lub 125 g mrożonego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Rozgrzać oliwę w dużym, żaroodpornym naczyniu. Wrzucić posiekaną cebulę i czosnek. Smażyć 5 minut, cały czas mieszając, aż cebula zmięknie. Dodać mięso i smażyć 5 minut, mieszając, żeby przyrumieniło się równomiernie ze wszystkich stron.

2) Wlać wino i wywar. Dodać liść laurowy, tymianek, ziemniaki, marchewkę i cebulę perłową. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, a następnie przykryć szczelnie i wstawić do piekarnika. Piec godzinę.

3) Dodać rzepę i wymieszać. Przykryć ponownie i wstawić do piekarnika na 30–45 minut, aż mięso i warzywa będą miękkie. 10 minut przed końcem pieczenia wrzucić groszek.

4) Dodać natkę pietruszki i starannie wymieszać. Skosztować i w razie potrzeby doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 495 kcal, 31 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 52 g węglowodanów (w tym 14 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock