Jagnięcina z dynią i kaszą perłową

To pożywne danie przyrządza się z jagnięciny, różnych warzyw i kaszy perłowej, a przyprawia liściem laurowym i tymiankiem. Przygotowuje się je łatwo, a smakuje i pachnie cudownie. Najlepiej podawać z fioletowymi brokułami lub jarmużem i pieczonymi ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
4 kotlety jagnięce (łącznie ok. 450 g)
2 cebule, przekrojone wzdłuż na ćwiartki
2 duże pory, pokrojone (łącznie ok. 400 g)
600 g dyni, pokrojonej na małe kawałki
2 rzepy, przekrojone wzdłuż na ćwiartki
100 g kaszy perłowej
900 ml gorącego wywaru jagnięcego
2 liście laurowe

2 duże gałązki świeżego tymianku
sól i pieprz
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do 160°C. Rozgrzać oliwę w dużym naczyniu żaroodpornym, wrzucić kotlety i przyrumienić je z obu stron. Wyjąć mięso i przełożyć na talerz.

2) Wrzucić ćwiartki cebuli i smażyć około 5 minut, aż przyrumienią się ze wszystkich stron. Dodać pory, dynię i rzepę. Przykryć i podsmażać na małym ogniu 5 minut.

3) Wsypać do warzyw kaszę perłową. Podsmażać minutę, cały czas mieszając, a następnie wlać gorący wywar. Dodać mięso, liście laurowe, tymianek oraz sól i pieprz do smaku. Doprowadzić do wrzenia i przykryć naczynie. Wstawić do piekarnika i piec 1 godzinę 15 minut, aż mięso i warzywa zrobią się bardzo miękkie.

4) Wyjąć naczynie z piekarnika i odstawić na 10 minut, żeby kasza wchłonęła więcej sosu. Skosztować i ewentualnie doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać danie gorące, posypane natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 418 kcal, 30 g białka, 15 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 45 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 7 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock