Jagnięcina z morelami i ryżem

Potrawa ta została zainspirowana kuchnią Maroka, gdzie często dusi się mięso z owocami. Przygotowana z marynowanej jagnięciny, grzybów i ziół duszonych powoli z suszonymi morelami wspaniale smakuje z kapustą i świeżą miętą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

165 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

450 g chudej jagnięciny bez kości, pokrojonej na kawałki
350 g pieczarek, w plasterkach
1 cebula, pokrojona w cienkie krążki
2 liście laurowe
2 gałązki świeżego tymianku
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 marchewki, pokrojone w plasterki
2 łodygi selera naciowego, pokrojone
1/4 łyżeczki świeżo zmielonej gałki muszkatołowej
500 g ciemnego mocnego piwa
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
150 ml wywaru jagnięcego lub drobiowego ugotowanego bez soli

150 g suszonych moreli, przekrojonych na ćwiartki
pieprz
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

MIĘTOWY RYŻ
750 g wywaru warzywnego ugotowanego bez soli
450 g kapusty włoskiej
350 g ryżu
4 łyżki świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć do miski jagnięcinę, pieczarki i cebulę. Związać liście laurowe i tymianek nicią w bouquet garni. Wrzucić do miski razem z czosnkiem, marchewką, selerem naciowym i gałką muszkatołową. Zalać piwem i wymieszać. Przykryć i wstawić do lodówki na 12 godzin.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 160°C. Przełożyć zamarynowane mięso z warzywami do dużego naczynia żaroodpornego i zalać marynatą. Dodać pomidory i wywar. Przykryć i piec 2 godziny.

3) Usunąć bouquet garni. Dodać morele i pieprz. Wstawić potrawę z powrotem do piekarnika na 30 minut.

4) Tuż przed wyjęciem potrawy z piekarnika przygotować ryż. W dużym rondlu doprowadzić do wrzenia wywar. Wrzucić kapustę i doprowadzić ponownie do wrzenia. Zdjąć z ognia i natychmiast wrzucić ugotowany ryż i miętę. Zamieszać raz, przykryć rondel i odstawić na około 5 minut, aż kuskus wchłonie cały wywar.

5) Włożyć ryż do 4 miseczek i nałożyć obok uduszone mięso z warzywami. Posypać siekaną natką pietruszki i podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 580 kcal, 37 g białka, 12 g tłuszczów w tym 5 g NKT, 85 mg cholesterolu, 76 g węglowodanów w tym 31 g cukrów prostych, 8 g błonnika, 540 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock