

# Jagnięcina z morełami 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 morełami 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*