Kotlety baranie w ziołach

Ciekawy pomysł na grilla. Do jego przygotowania potrzebujemy baraniny. Formujemy je w kształt kotletów i dodajemy zioła. Efekt jest niesamowity!

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 baranich kotletów, najlepiej z karkówki (ok. 400 g), okrojonych z tłuszczu
1 łyżeczka kminku
1 łyżeczka nasion kolendry
sok z 1/2 cytryny
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz

Miętowy sos jogurtowy
1/4 ogórka
150 g niskotłuszczowego jogurtu
1 ząbek czosnku, wyciśnięty

1 łyżeczka gotowego sosu miętowego
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik lub grill do wysokiej temperatury. Włożyć kotlety do płytkiego naczynia. Kminek i nasiona kolendry utłuc lekko w moździerzu, zmieszać z sokiem z cytryny, czosnkiem i oliwą, doprawić solą i pieprzem. Natrzeć mięso mieszanką przypraw, odwrócić kotlety, aby przyprawy pokryły je z obu stron, a następnie odstawić, żeby się marynowały w czasie, kiedy będziemy przyrządzać sos.

2) Przeciąć ogórek wzdłuż na połówki. Zetrzeć go na grubej tarce, odsączyć nadmiar wody. Zmieszać z jogurtem, czosnkiem, sosem miętowym i świeżą miętą. Odstawić.

3) Rozłożyć kotlety na ruszcie, piec 10–12 minut, raz przewracając. Po tym czasie kotlety będą średnio wysmażone; jeśli chcemy wysmażyć je mocniej, musimy je piec 12–14 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 615 kcal, 39 g białka, 30 g tłuszczów, 51 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock