Kotlety jagnięce w ziołach

To znakomite danie można przyrządzić szybko i łatwo. Powstaje z produktów, które zawierają różne składniki odżywcze, w tym także witaminy i minerały. Jego smak zdecydowanie kojarzy się z bliskowschodnią kuchnią.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

8 jagnięcych kotletów, najlepiej z karkówki, okrojonych z tłuszczu (łącznie ok. 400 g)
1 łyżeczka ziaren kminu rzymskiego
1 łyżeczka nasion kolendry sok z 1/2 cytryny
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
sól i pieprz
listki świeżej mięty do przybrania

Miętowy sos jogurtowy
1/4 ogórka
150 g niskotłuszczowego jogurtu

1 ząbek czosnku, wyciśnięty
1 łyżeczka gotowego sosu miętowego
1 łyżka świeżej mięty, posiekanej

Kuskus z morelami i migdałami
280 g kaszki kuskus
100 g suszonych moreli, pokrojonych
500 ml gotującego się wywaru z warzyw
50 g prażonych migdałów bez skórki
2 łyżki świeżej mięty, posiekanej
2 łyżki świeżej kolendry, posiekanej
sok z 1/2 cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do wysokiej temperatury. Włożyć kotlety do płytkiego naczynia. Utłuc lekko w moździerzu kmin rzymski i nasiona kolendry, zmieszać z sokiem z cytryny, czosnkiem i oliwą, doprawić solą i pieprzem. Natrzeć mięso tą mieszanką przypraw, odwrócić kotlety, aby przyprawy pokryły je z obu stron, a następnie odstawić, żeby się marynowały wtedy, 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, wstawić do piekarnika i piec 10–12 minut, raz przewracając. Po tym czasie kotlety będą średnio wysmażone; jeśli chcemy wysmażyć je mocniej, musimy je piec 12–14 minut.

4) Kaszkę kuskus i suszone morele włożyć do dużego naczynia i zalać wrzącym wywarem. Dobrze zamieszać, a następnie przykryć i odstawić na 5 minut, żeby kaszka wchłonęła płyn.

5) Dodać do kaszki migdały, posiekaną miętę i kolendrę, sok z

cytryny i oliwę. Rozłożyć kuskus na talerzach, na każdej porcji ułożyć 2 kotlety i łyżkę sosu. Przybrać listkami świeżej mięty i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 615 kcal, 39 g białka, 30 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 51 g węglowodanów (w tym 15 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock