Pieczeń jagnięca z sosem z czerwonego wina

Warto przygotować podwójną porcję tej potrawy, nawet jeśli jemy w pojedynkę. Resztki jagnięciny można wykorzystać na wiele sposobów – użyć do sałatki, położyć na kanapce, dodać do kuskusu czy makaronu na sposób śródziemnomorski.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

400 g combra jagnięcego bez kości
1 i 1/2 łyżki galaretki z czerwonej porzeczki
1 ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
1 gałązka świeżego rozmarynu, listki otarte
4 małe młode ziemniaki
1 cebula, pokrojona w ćwiartki
6 młodych marchewek, przekrojonych wzdłuż na pół (jeśli są grube)
2 małe cukinie, przekrojone wzdłuż na pół
2 łyżeczki oliwy z oliwek

Sos z czerwonego wina
1/4 szklanki czerwonego wina
1/2 szklanki wywaru z kurczaka
2 łyżeczki mąki
2 łyżeczki miękkiego masła

PRZYGOTOWANIE:

1) Nagrzać piekarnik do temperatury 200°C. Małym, ostrym nożem zrobić kilka głębokich nacięć w mięsie. Posmarować comber galaretką, a w nacięcia powtykać czosnek i igiełki rozmarynu. Włożyć jagnięcinę do brytfanny.

2) Wrzucić warzywa do miski, polać oliwą i wymieszać. Rozłożyć je w brytfannie wokół mięsa, a następnie posypać solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Piec comber 35 minut, aż się przyrumieni, ale w środku pozostanie lekko różowy.

3) Przełożyć pieczone mięso na ciepły talerz i przykryć luźno folią aluminiową. Odstawić na 5–10 minut w ciepłe miejsce, aby odpoczęło. Brytfannę z warzywami wstawić z powrotem do piekarnika. Piec je jeszcze 10 minut, żeby zmiękły. Przełożyć na ciepły talerz i odstawić w ciepłe miejsce.

4) Przygotować sos. Przelać do garnka soki, które się wydzielą podczas pieczenia. Wlać wino i wywar, zamieszać i zagotować na średnim ogniu. Dodać mąkę i masło. Energicznie wymieszać sos i gotować kilka minut na małym ogniu, by zgęstniał. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

5) Podawać jagnięcinę z warzywami i sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 625 kcal, 50 g białka, 23 g tłuszczów (8 g

tłuszczów nasyconych), 49 g węglowodanów (22 g cukrów), 9 g błonnika, 425 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock