

# Pieczony rozbratel

Łatwe do przygotowania danie, które spełni oczekiwania nawet najbardziej wybrednych smakoszy. Minusem jest długość przygotowania – rozbratel musi być dobrze wypieczony, ale efekty smakowe są niezwykle...

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

160 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżeczki pieprzu cytrynowego  
1 i 1/2 łyżeczki papryki w proszku  
3/4 łyżeczki soli czosnkowej  
1/2 łyżeczki suszonego rozmarynu,  
utłuczonego w morderzu  
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego  
1,5–1,8 kg rozbratla bez kości

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać przyprawy. Natrzeć mięso, ułożyć na ruszcie, tłustą częścią do góry.

2) Piec do 2,5 godziny (150 minut) w temperaturze 180°C. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona.

3) Przełożyć mięso na półmisek.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

150 g pieczeni zawiera: 434 kcal, 34 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 110 mg cholesterolu, 342 mg sodu, śladowe ilości węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 30 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*