Śródziemnomorska pieczeń jagnięca

Wystarczy kilka świeżych składników, by bez wysiłku przyrządzić sycący posiłek. Bakłażany i szalotki, które w trakcie pieczenia nabierają smaku, świetnie komponują się z delikatnym, soczystym mięsem jagnięcym. Podawać z podgrzaną w piekarniku bułką.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka octu balsamicznego lub czerwonego winnego
4 chude steki z udźca jagnięcego, okrojone z tłuszczu
2 łyżeczki ziaren pieprzu
1 łyżeczka kminu rzymskiego
250 g szalotek
2 duże bakłażany
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
400 g pomidorków koktajlowych cherry

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać łyżkę oliwy z octem i lekko posmarować mięso z obu stron tą marynatą. Zmiażdżyć ziarna pieprzu i dodać do nich kmin rzymski. Posypać mięso, lekko przyklepać, włożyć do niemetalowego naczynia. Odstawić lub wstawić pod przykryciem do lodówki na kilka godzin.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Włożyć szalotki do dużego naczynia żaroodpornego i zalać wrzątkiem tak, by tylko lekko je zakrył. Odstawić na 2–3 minuty, odlać. Obrać z łupin i włożyć z powrotem do naczynia żaroodpornego.

3) Pokroić bakłażany w kostkę o boku 2,5 cm. Wrzucić do szalotek i skropić resztą oliwy. Dodać wyciśnięty czosnek i lekko wymieszać, by warzywa dokładnie pokryły się oliwą.

4) Rozgrzać na palniku kuchenki na dość silnym ogniu dużą brytfannę o grubym dnie. Szybko przyrumienić steki – około minuty z każdej strony – przełożyć z powrotem do miski, w której się marynowały.

5) Przełożyć warzywa do rozgrzanej brytfanny i rozłożyć na dnie. Wstawić do piekarnika na 15–20 minut, aż zmiękną. Ułożyć na warzywach steki i skropić całą marynatą. Piec 10 minut.

6) Wrzucić do brytfanny pomidorki i wstawić ją ponownie do piekarnika na 8–10 minut, aż mięso będzie odpowiednio upieczone, a warzywa zrobią się zupełnie miękkie. Doprawić do smaku solą i pieprzem oraz posypać posiekaną kolendrą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 355 kcal, 33 g białka, 21 g tłuszczów (w tym 1,5 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 5 g błonnika, 23 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock