

Udziec jagnięcy po włosku

Kiedy spodziewacie się na obiedzie gości, albo chcecie zachwycić rodzinę niezwykłym obiadem podajcie udziec jagnięcy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

190 minut

LICZBA PORCJI:

11

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki soku z cytryny
1/2 szklanki oliwy z oliwek
2 łyżki suszonego oregano
2 łyżeczki gorczycy w proszku
1 łyżeczka suszonego czosnku
4 ząbki czosnku, posiekane
1 udziec jagnięcy (1,8–2,3 kg)

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce sok z cytryny z oliwą i przyprawami. Wlać połowę marynaty do torebki foliowej. Włożyć udziec i obtoczyć w marynacie. Włożyć torebkę do lodówki na kilka godzin. Przykryć resztą marynaty i wstawić do lodówki.

2) Wyjąć mięso z marynaty. Ułożyć na ruszcie w brytfannie, tłuszczem do góry. Piec bez przykrycia 2 i 1/4–3 godziny w temperaturze 160°C. Smarować od czasu do czasu zachowaną marynatą. Podawać natychmiast po upieczeniu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 254 kcal, 15 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 84 mg cholesterolu, 66 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 26 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock