fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Kleftiko z jagnięciny bez cukru - przepis

Na ten obiad trzeba przeznaczyć czas już poprzedniego wieczoru. Przygotuj też papier do pieczenia i folię: szczelny pakunek otwiera się dopiero pod koniec pieczenia. Jogurt i sałatkę zrób osobno, bez dodawania ich do brytfanny.

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje: 6 porcji

Składniki

Mięso i ziemniaki

- 2 kg udźca jagnięcego
- 6 ząbków czosnku
- 3 łyżki posiekanego oregano
- 1 łyżka posiekanego rozmarynu
- skórka z 1 cytryny, sok z 2
- ½ łyżeczki cynamonu
- 3 łyżki oliwy
- 1 kg ziemniaków Desiree (połówki/ćwiartki)
- 5 liści laurowych
- 1 łyżeczka soli; dodatkowo sól, pieprz

Jogurt

- 250 g jogurtu greckiego
- sok z ½ cytryny
- 1 łyżka oliwy
- garść posiekanej mięty

Sałatka

- 1½ łyżeczki czerwonego octu winnego
- 1½ łyżki oliwy extra virgin
- 100 g szpinaku baby

- mały pęczek posiekanej pietruszki
- ½ czerwonej cebuli, cienko pokrojonej
- 175 g pomidorków (połówki)
- ½ pokrojonego ogórka, bez pestek
- 75 g wydrylowanych oliwek kalamata (ćwiartki)
- sól, pieprz

Przygotowanie krok po kroku

1. Utrzyj czosnek, 1 łyżeczkę soli, zioła, skórkę, cynamon, pieprz, 2 łyżki oliwy. Wetrzyj w nakłucia mięsa. W woreczku dodaj sok; marynuj noc w lodówce.

2. 1 godzinę wcześniej wyjmij mięso. Nagrzej piekarnik: 160°C/140°C, termoobieg. Skrzyżuj 2 arkusze papieru na 2 arkuszach folii. Pośrodku ułóż ziemniaki z pozostałą oliwą, przyprawami. Unieś brzegi, dodaj marynatę, laur, mięso. Szczelny pakunek piecz w brytfannie 4½ godziny do miękkości.

3. Ustaw 220°C/200°C, termoobieg. Odkryj, podwiń brzegi pod rant. Polej sokami; rumień 20 minut. Mięso owiń folią; ziemniaki obróć, dopiecz 30 minut, posól.

4. Jogurt połącz z dodatkami, sałatkę z przyprawionym sosem octowo-oliwnym przed podaniem. Serwuj wszystko z sokami mięsnymi.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/lamb-kleftiko/