Телятина на кісточці

Ситна і водночас дієтична страва. М’ясо телятини набагато корисніше аніж свинини чи яловичини, багате білком та має низький вміст жиру. Саме тому можна не обмежувати себе у розмірі порції.

Особливо, якщо подавати телятину з руколою – рослиною, що має велику кількість вітамінів і корисних речовин. Вживання руколи швидко приведе у тонус організм, підвищить працездатність, налагодить обмін речовин, зміцнить нервову систему. Корисні властивості руколи в поєднанні із низькою калорійністю, роблять цю рослину незамінНою для тих, хто стежить за фігурою.

- 3-4 великих шматки телячої відбивної на кісточці
- 100 мл білого сухого вина
- 2-3 стебла петрушки
- 3 ложки олії
- 6-8 горошин чорного перцю
- 1 гілка свіжого розмарину
- 1 лавровий листок
- пучок руколи
- груба морська сіль

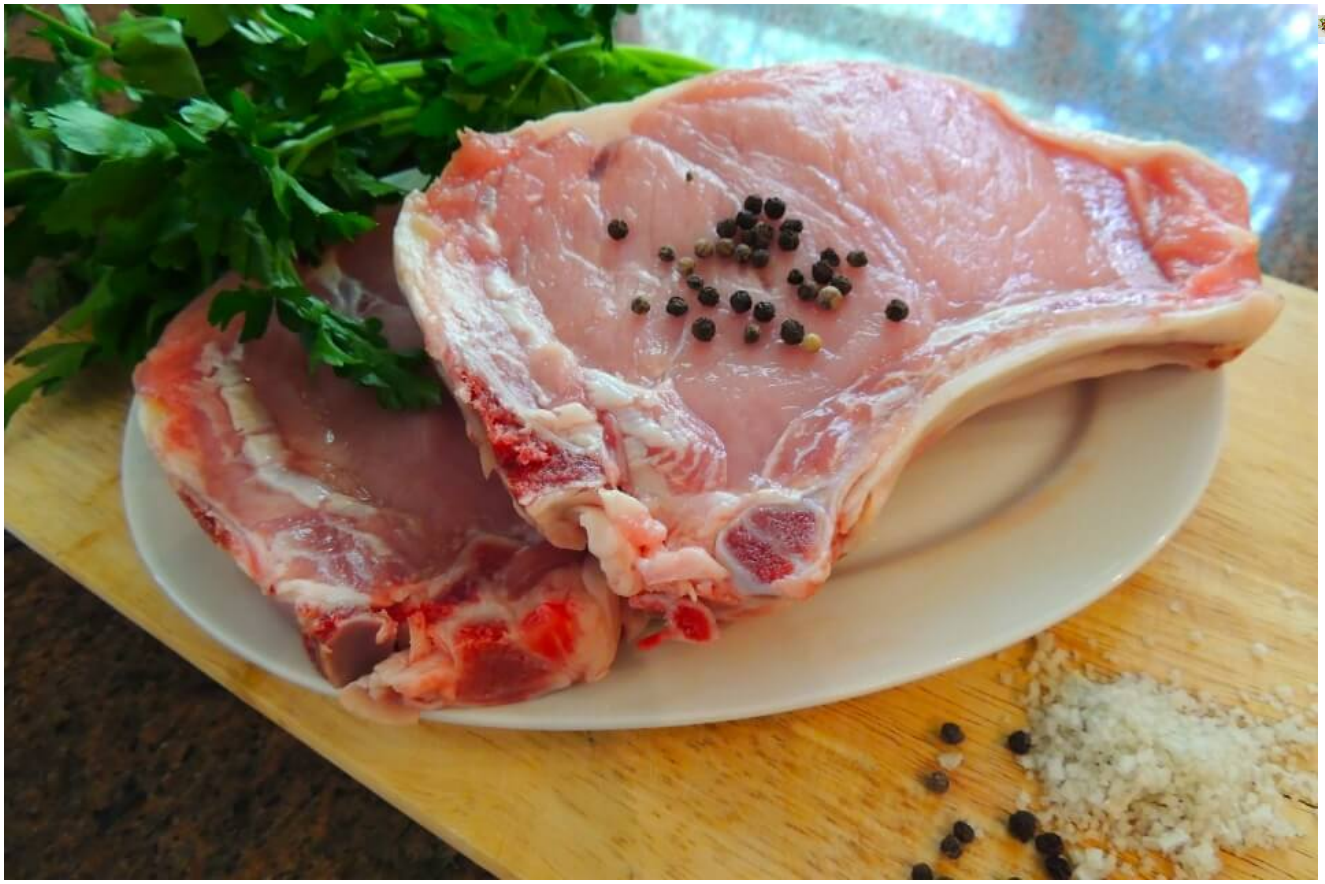
Промити м’ясо і обсушити.

> *Надрізати по кругу у декількох місцях плівку, щоби при обсмажуванні м’ясо не деформувалося.*

Покласти шматки у посудину для маринування на декілька годин чи на ніч. Додати сіль, перець горошком, вино, олію, лавровий листок, грубо порвану петрушку і розмарин. Добре перемішати, накрити і поставити у холодильник.

Можна також готувати й без маринування.

Розігріти на великому вогні сковороду, влити 2 ст ложки олії і викласти у неї м’ясо. Обсмажувати по 5 хв з кожної сторони, щоби добре зарум’янилося.

Поставити м’ясо зі сковорідкою, (або ж перекласти його у вогнетривку посудину) ще на 10-15 хв в нагріту уже духовку для доготування.

На таріль викласти промиту і суху руколу. Телятину порізати тонкими шматками, або й цілим шматком викласти поверх руколи. Полити соком від смаження і відразу подавати до столу.