

Кролик запечений із травами

М'ясо кролика цінують не лише найвибагливіші гурмани, але й всі любителі смачного, ніжного та ароматного м'яса.

Кроляче м'ясо - дієтичне, воно вважається одним з найбільш корисних через те, що містить велику кількість білка і дуже мало жиру. А крім усього іншого ще й має тонкий, вишуканий смак.

Кролятина легко засвоюється і містить велику кількість вітамінів та мікроелементів, які необхідні нашому організму.

За кількістю білків, а також за мінеральним і вітамінним складом м'ясо кролика перевершує всі інші види м'яса. У ньому міститься велика кількість вітаміну С, В, заліза, марганцю, фосфору, кобальту, калію та марганцю, які дозволяють не лише нормалізувати й підтримувати баланс поживних речовин в організмі, але й активізувати жировий обмін.

Страви з кролика особливо рекомендують людям з ослабленим імунітетом, літнім людям, а в першу чергу дітям.

-
- 1,5 кг кролика
 - 5 столових ложок оливкової олії
 - 3 великі помідори чи помідори чері
 - пучок ароматних трав (розмарин, шавлія, тим'ян, кріп, лавровий листок)
 - 2 цибулі
 - 3-4 зубчики часнику
 - 150 мл білого сухого вина
 - сіль, перець

Уже готову тушку кролика розділити на порційні шматки, добре вимити й скласти в миску для маринування. Додати усі помиті трави, обчищену і розрізану на чотири цибулю, почищений і порізаний часник, олію, вино, сіль, перець. Усе добре перемішати й, накривши, поставити у холодильник на ніч мариноватися.

Наступного дня викласти шматки кролика у вогнетривку посудину з усією рідиною та овочами.

Томати помити, розрізати навпіл і викласти зверху на м'ясо. Поставити кролика у нагріту до 220 С духовку і запікати протягом 1 години.

Подавати готового кролика із ніжними відвареними овочами.

