

Ягнятина у молоці

У багатьох країнах м'ясо молодих баранчиків вважається справжнім делікатесом.

та попри це, м'ясо ягняти все ж залишається головним інгредієнтом багатьох популярних страв середземноморської та близькосхідної кухні. у наших широтах страви з ягнят їдять вкрай рідко, частіше не їдять взагалі. частково, це зумовлено тим, що в наших магазинах купити м'ясо ягнят надзвичайно складно. таких ягнят годують винятково молоком матері, і їхній вік на момент забою не повинен перевищувати 60 днів.

Ягнятина відрізняється неповторним смаком, а також цінними поживними властивостями й, безумовно, заслуговує того, щоб періодично вводити її в раціон.

Одна з переваг ягнятини — висока поживна цінність. Вона забезпечує надходження великої кількості повноцінного білка і цінних мінеральних речовин, особливо калію, заліза, магнію і цинку.

Також це джерело вітамінів групи B, особливо B1. Його не випадково називають вітаміном радості, тому що холін допомагає нервовій системі, що відповідає за настрій, покращує самопочуття і підвищує стійкість до стресу.

У такого м'яса іноді буває дуже інтенсивний аромат, який можна пом'якшити, ретельно очистивши його від плівок і маринуючи кілька годин в молоці, сироватці, кефірі, натуральному йогурті, оцті або червоному вині. Завдяки цьому м'ясо, яке при термічній обробці проявляє схильність до затвердіння і висихання, залишається м'яким і соковитим.

У баварській кухні старі люди замочували баранину чи ягнятину в маринаді із молока та червоного вина зі спеціями.

-
- 8 шматків філе ягнятини на кісточці
 - 250 мл молока
 - 150 мл червоного вина

- 1 цибулина
- 2 зубчики часнику
- 2 гілки розмарину
- 4 гілки тим'яну
- 2 лаврових лиски
- 2 столові ложки оливкової олії
- 100 г помідорів чері
- сіль, перець

Готові шматки каре ягняти з кісточкою помити під проточною водою і скласти у велику миску.

М'ясо залити молоком, вином та олією, додати почищену й порізану півмісяцем цибулю і часник, помиті та посічені трави, лавровий листок, сіль, перець і добре перемішати. Накрити кришкою і залишити маринуватися щонайменше на годину.

Викласти шматки ягнятини у вогнетривку посудину з овочами й травами з маринаду, але без рідини, зверху покласти помиті помідори. Запекати у нагрітій духовці 220 С протягом години, щоб м'ясо добре зарум'янилося і було хрустким.

Смакуватиме із **запеченою картоплею з розмарином**:

Картоплю почистити й дрібно нарізати кубиками. Викласти на деко, посолити й скропити олією, посипати щіпкою розмарину і перемішати. Присипати зверху сухарями та запекати у духовці при температурі 200 С уже не помішуючи протягом 30-40 хв до рум'яної скоринки.

