

fot. Tomasz Trojanowski



Jagnięcina po afgańsku

Egzotyczny smak mięsa

Jagnięcina po afgańsku



Czas przygotowania:

2 godziny

(oczekiwanie 2-3 godziny)

Składniki dla 4 osób:

600 g jagnięciny

500 g cebuli

1-2 szt. papryczki chili

łyżeczka mielonej kurkumy

Przyprawy:

sól, pieprz czarny wymieszany z pieprzem cayenne



1. Mięso opłukać, osuszyć, ponaciąć wzdłuż. Cebulę obrać, rozdrobnić, zmiksować. Przetrzeć przez sitko, tak aby uzyskać papkę.

2. Papryczki pokroić w drobną kostkę, dodać do cebuli. Papkę wymieszać z solą, pieprzem i kurkumą. Umieścić w nacięciach zrobionych uprzednio w mięsie. Odstawić mięso na 2-3 godziny w chłodne miejsce.

3. Mięso umieścić w żaroodpornym naczyniu lub brytfannie. Piec do miękkości (ok. 1-1,5 go-

dziny) w piekarniku nagrzanym do 200 °C.

Gotowej potrawy: 580 g

Rada:

Mięso można również upiec na grillu. Do marynaty można użyć ¼ łyżeczki nitek szafranu (trudno dostępny w sprzedaży).



Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	18,6 g
Tłuszcz	18,6 g
Węglowodany	4,2 g
B:T:W	1:1:0,2
kcal	266,2