

fot. Tomasz Trojanowski



Jagnięcina po grecku

Delikatny smak jagnięciny z groszkiem i sałatą

Jagnięcina po grecku



Czas przygotowania:

2 godziny

Składniki dla 6 osób:

800 g golonek jagnięcych

(4 szt. po 200 g każda)

300 g zielonego groszku

200 g boczku wędzonego

(8 plasterków)

30 g masła

40 g podgardla

sałata

cebula z „piórami”

Przyprawy: sól, pieprz, mięta



1. Golonki jagnięce oprószyć solą, pieprzem i miętą, owinąć w dwa plasterki boczku każdą. Boczek umocować za pomocą wykałaczek.

2. Tak przygotowane golonki umieścić w żaroodpornym naczyniu. Mięso piec w temperaturze 180°C około 25-30 minut.

3. Podgardle pokroić w kostkę i przesmażyć, dodać groszek, posiekaną cebulę i masło, a na samym końcu sałatę. Du-

sić przez chwilę, na końcu doprawić solą i pieprzem.

Gotowej potrawy: 1,2 kg

Rada:

W podobny sposób można przygotować również inne części jagnięciny, wystarczy wykroić kawałki, które można będzie owinąć boczkiem.



Zawartość w 100 g potrawy:

<i>Białko</i>	9,8 g
<i>Tłuszcz</i>	37,9 g
<i>Węglowodany</i>	3,3 g
<i>B:T:W</i>	1:3,9:0,3
<i>kcal</i>	418,1