

Баранина в апельсиновом маринаде

Мясо получилось очень ароматное, с легкой кислинкой.



Ингредиенты:

баранина (лопатка, нога) 1,5 кг
чеснок 5 головок

Маринад:

апельсиновый сок 150 мл
цедра 2 апельсинов
сахар коричневый 4–5 ч.л.
растительное масло 4 ст.л.
розмарин (тимьян лимонный) рубленый 1 ст.л.
молотая корица $\frac{1}{3}$ ч.л.
кумин 1 ч.л.
кайенский перец $\frac{1}{3}$ ч.л.
соль 1 ч.л.

Мясо нашпиговать 1 головкой чеснока, уложить в форму, смазанную маслом. Смешать все ингредиенты маринада и залить им мясо. Оставить мариновать на 12 часов минимум (лучше на сутки).

Оставшиеся 4 головки чеснока очистить только от верхних пленок, слегка срезать верхушку, чтобы обнажить дольки.

Запечь мясо в предварительно разогретой до 170 градусов духовке 3–3,5 часа. За час до окончания запекания уложить рядом с мясом чеснок срезом вверх. Во время запекания мясо 2 раза перевернуть, если его верх излишне зарумянится, прикрыть фольгой.

В качестве гарнира неплохо подать кус-кус.

Тэги: вторые блюда, блюда из баранины, баранина в апельсиновом маринаде