

Баранина, запеченная с овощами и медом

Вся сложность этого рецепта – подбор необходимых ингредиентов маринада. Мед смягчает интенсивный вкус баранины и придает овощам неповторимый аромат, но он должен их лишь слегка оттенить и в коем случае не доминировать, поэтому выбирайте сорта с нейтральным запахом, скажем, цветочный мед.

Овощи, запеченные вместе с мясом, уже сами по себе являются отличным гарниром, но я люблю дополнить блюдо кус-кус или булгуром с овощами.



Ингредиенты:

баранья нога или лопатка 1,2–1,5 кг

Маринад:

кориандр зерна 1 ч.л.

лавровый лист 2 шт.

паприка 2 ч.л.

розмарин или тимьян 1 веточка

чеснок 3–4 зубчика

соль крупная 1 ст.л.

перец 1\4 ч.л.

красный винный уксус 50 мл

мед 2–3 ст.л.

оливковое масло 2–3 ст.л.

Овощи:

лук 2 шт.

морковь 3 шт.

чеснок 1 головка

баклажан 1 шт.

картофель 4–5 шт.

батат 1 шт.

мед 2 ст.л.
вода 400 мл
соль, перец по вкусу

Истолочь в ступке все специи маринада, добавить уксус, масло и мед, перемешать до однородности. Натереть этой смесью мясо, выложить в форму и оставить мариноваться в холодильнике минимум 12 часов.

Мясо запекать в предварительно разогретой до 150 градусов духовке около 3 часов, причем первые полчаса держать мясо открытым, а позднее прикрыть фольгой.

Овощи порезать относительно крупными кусками и слегка обжарить на растительном масле. Разложить вокруг мяса. Мед развести водой и полить овощи. Запекать до готовности овощей.

Вместо баранины можно использовать свиную шейку.

Тэги: вторые блюда, баранина, запеченная с овощами и с медом, блюда из баранины