Баранина праздничная

На 100 грамм:
Калорийность: **196,2 ккал.**
Белки: **11,85 г.**
Жиры: **15,35 г.**
Углеводы: **1,14 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/baranina-prazdnichnaya/

Ингредиенты:
- баранья нога или лопатка — 2 гр
- помидор - 1 шт
- помидорки черри - 5 шт
- оливки - 5 шт
- копченое сало - 100гр
- тимьян
- розмарин
- лук
- чеснок
- бульон
- оливковое масло
- морская соль
- молотый черный перец

Приготовление:
Баранью ногу накалываете ножом и шпигуете чем хотите. Мы напихали внутрь чеснока и лимонную цедру, нарезанную соломкой.
На разогретой сковороде на сильном огне растопите сало или грудинку, киньте чеснок раздавленный прямо в шкурке (чтобы не горел) и обжарьте баранину до румяной корочки. Посолите и поперчите.
Широкую сковороду или форму для запекания натираем разрезанным пополам чесноком, наливаем оливковое масло. Лук мелко режете и слегка обжариваете. Выкладываете сверху букет гарни.
Теперь выкладываем мясо сверху, добавляем оливки, помидоры, чеснок, зелень, поджаренное сало. Сбрызгиваем все оливковым маслом. Долейте бульона на 2-3 см.

И отправляем в разогретую до 190 градусов духовку.
Время? А вот тут зависит от вашего мяса и величины кусков, ну, и той степени готовности мяса, какую именно вы любите. Мы эти ноги запекали минут 40-50, не больше. Нет бульона? Плесните чуть белого вина, не испортите.
Нарезаем порционными кусками мясо и так подаем - прямо в жаровне.