

Кролик запеченный в йогурте



На 100 грамм:
Калорийность: **139 ккал.**
Белки: **18,1 г.**
Жиры: **6,9 г.**
Углеводы: **1,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krolik-zapechennyj-v-jogurte/>

Очень люблю кролика в йогурте. И думаю, что это нежное и диетическое мясо не оставит никого равнодушным.

Ингредиенты:

- кролик - 1 шт
- соль
- молотый черный перец 1 г
- 2 морковки
- 350 гр йогурта
- кролика на ночь замачиваем в воде. разделяем его на куски. солим, перчим. складываем куски кролика в кастрюлю с толстым дном, заливаем водой и тушим на маленьком огне минут 40

Приготовление:

Морковь мелко режем и добавляем тушиться к кролику. Когда мясо только-только начинает отставать от кости, переваливаем в форму для запекания. Добавляем йогурт, чуть-чуть досаливаем, и в разогретую духовку на максим. огонь до появления золотистой корочки.