

Шашлык из ягненка



На 100 грамм:
Калорийность: **233,07 ккал.**
Белки: **13,28 г.**
Жиры: **19,3 г.**
Углеводы: **1,28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shashlyk-iz-yagnenka/>

Ингредиенты:

- 1кг мяса ягненка на косточке
- 1 луковица
- 100 мл оливкового масла
- пучок свежего тимьяна
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Разрежьте мясо на порционные куски примерно одинакового размера. Переложите в миску. Туда же добавьте мелко нарезанный лук и тимьян. Залейте оливковым маслом. Перемешайте. Оставьте на 8-12 ч. Затем пожарьте на гриле или мангале до готовности.

Советы от шефа.

К ягнятине идеально подойдет томатный соус с зеленью и ткемали. Приготовьте их по нашим рецептам.

Томатный соус с зеленью.

Три свежих помидора, предварительно сняв с них кожицу, блендируйте с двумя зубчиками чеснока и пучком любой зелени. Добавьте хмели-сунели и перец чили на кончике ножа, соль по вкусу готово!

Ткемали.

Пассеруйте на оливковом масле часть мелко нарезанной головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока и кусочек свежего имбиря (около 1см) в течение 2-3 мин. Добавьте 300 г измельченных свежемороженых слив, по 1 ст. л. сахара и жидкого меда, 1 ч. л. белого уксуса и несколько зерен кориандра. Томите на медленном огне, помешивая, 15-20 мин. до загустения. Блендируйте, протрите через сито и посолите по вкусу. Можно подавать!

Кстати!

Для шашлыка выбирайте ягнятину молочной зрелости. Отличить ее можно по толщине ребра,

в идеале 0,7–0,8 см, и цвету мяса яркий, без переливов и следов опрелости. Интересно, что насыщенный цвет говядины или телятины, наоборот, свидетельствует о том, что мясо старое. Перед тем как выложить замаринованное мясо на гриль, счистите с него лук и тимьян, иначе оно будет горчить.

Чтобы шашлык получился нежным, сначала «обожгите» мясо на активных углях алых, но без огня, в течение 2–3 мин., затем слегка потушите их водой и оставьте мясо дожариваться, время от времени переворачивая.

Ягнятина готовится 7–8 мин., телятина 8–12 мин., говядина – 15 мин. в зависимости от толщины куска и ваших предпочтений в степени прожарки. Учтите: чем больше влаги остается в мясе, тем оно сочнее. Проверьте это, сделав небольшой надрез ножом.

Подавайте шашлык не со свежими овощами, а с запеченными. нарежьте помидоры, болгарский перец, кабачки, баклажаны порционно, смажьте обильно оливковым маслом и посыпьте специями по вкусу. Готовьте на гриле или мангале 8–10 мин.

Баранина всегда считалась жирным мясом. Однако это не относится к мясу молочного ягненка (возраста до 5–6 месяцев), оно очень нежное и деликатесное. В нем в два раза меньше жира, чем в говядине или свинине. Не смогли отыскать молодого ягненка? Используйте телятину.