

# Отбивная из ягнятины

Блюда из  
мяса

14

Настоящая южная кухня: маринованное мясо, сочные овощи и ароматные средиземноморские травы.



Подготовка: 35 мин. + 6-12 ч.  
Приготовление: 30 мин.

В одной порции: 760 ккал/3170 кДж; белки:  
26 г, жиры: 66 г, углеводы: 10 г

1. Вымойте мясо, обсушите его и положите в стеклянную миску.
2. Очистите и мелко порубите чеснок. Вымойте зелень и также измельчите ее. Вымойте и очистите лимон. Снимите цедру и нарежьте тонкими полосками. Выжмите из плода сок и смешайте его с другими ингредиентами для маринада. Положите мясо в маринад и поставьте его в холодильник на 6-12 часов.
3. Вымойте баклажаны, цуккини и перец, нарежьте баклажаны и цуккини кубиками, а сладкий перец - соломкой.
4. Разогрейте в кастрюле 2 ст. ложки оливкового масла и обжарьте в нем баклажаны. Влейте оставшееся масло, положите цуккини и сладкий перец и обжаривайте еще несколько минут. Затем добавьте помидоры и вино. Посолите и поперчите. Тушите все под крышкой в течение 20 минут.
5. Отбивные обжарьте по 3 минуты с каждой стороны на маргарине.

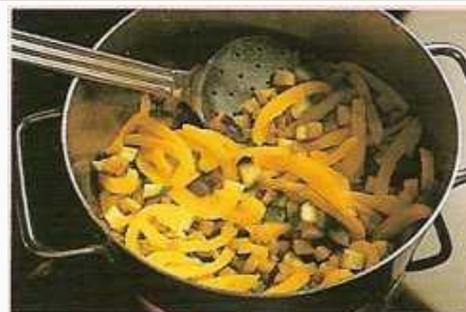
## Инвентарь и посуда

- Кастрюля с антипригарным покрытием и толстым дном
- Сковорода с антипригарным покрытием
- Овощечистка
- Набор ножей
- Стеклянная миска
- Разделочная доска

4 порции

## Ингредиенты

- 4 отбивные из ягнятины
- Маринад:
- 2 зубчика чеснока, соль, перец
  - веточки розмарина, базилика и петрушки
  - 1/2 лимона с кожцей
  - 2 ст. ложки оливкового масла
- Овощи:
- 1 баклажан
  - 1 небольшой цуккини
  - 1 сладкий перец
  - 4 ст. ложки оливкового масла
  - 1 банка консервированных помидоров
  - 1/2 стакана красного вина
  - 2 ст. ложки маргарина
  - соль, перец



**Овощи можно приготовить заранее.** Предварительно слегка обжарьте овощи, а затем, когда будете делать мясо, потушите их в подходящей посуде.



Это блюдо можно приготовить не только из ягнятины, но и из **куриного филе**. В этом случае мясо обжаривают по 5 минут с каждой стороны.

Блюда из мяса