



## JAGNIĘCINA

**Kotlety jagnięce z grilla**

**Szaszłyki jagnięce z rozmarynem**

**Antrykot jagnięcy z brukselką**

**Jagnięcina duszona z cytryną**

**Jagnięcina duszona z kapustą**

## Kotlety jagnięce z grilla

---

Potrawa prosta i wykwintna zarazem. Marynata nadaje kotletom aromat, smak i pokrywa je warstwą smacznej glazury. Podawać z purée z czerwonej papryki (patrz: przepis s. 148).

IŁOŚĆ WĘGLOWODANÓW W 1 PORCJI: 1,4 g

Przepis na 2 porcje

- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka sosu worcester
- 2 łyżki soku z limony
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki wytrawnego białego wina
- 3 posiekane ząbki czosnku
- sól i pieprz, do smaku
- 500 g kotletów jagnięcych, każdy grubości 2 cm

W szklanym naczyniu roztrzepać oliwę z sosem worcester, sokiem z limony, sosem sojowym, winem, czosnkiem, solą i pieprzem. Włożyć kotlety, obtoczyć w marynacie, przykryć i wstawić do lodówki na 15–60 minut.

Rozgrzać grill w piekarniku.

Wyjąć kotlety z marynaty i osuszyć papierowym ręcznikiem. Ułożyć na tacce do grillowania i ustawić pod grillem. Piec po 4 minuty z każdej strony, jeśli mają być różowe wewnątrz, lub dłużej, jeśli mają być dopieczone. Podawać od razu.

## Szaszłyki jagnięce z rozmarynem

Doktor Atkins faworyzuje potrawy z jagnięciny i sprostanie jego wymaganiom nie jest łatwe. Marynata dodaje potrawie smaku i aromatu. Szaszłyki można piec na grillu ogrodowym lub pod grillem w piekarniku.

IŁOŚĆ WĘGLOWODANÓW W 1 PORCJI: 3,8 g

Przepis na 2 porcje

- 5 łyżek soku z cytryny
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 1 łyżka świeżego rozmarynu lub 1½ łyżeczki suszonego
- 1 posiekany ząbek czosnku
- 2 łyżeczki skórki otartej z cytryny
- 500 g karkówki jagnięcej bez kości, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm

W misce roztrzepać sok z cytryny z oliwą. Dodać rozmaryn, czosnek oraz skórkę otartą z cytryny i dokładnie wymieszać marynatę. Włożyć jagnięcinę i mieszać, aż mięso będzie równomiernie pokryte marynatą. Przykryć i wstawić do lodówki na 10–15 minut.

Rozpalić ogień w grillu ogrodowym lub rozgrzać grill w piekarniku.

Kostki mięsa nadziać na rożenki. Szaszłyki ułożyć na ruszcie grilla ogrodowego lub na ruszcie pod grillem w piekarniku. Piec po 6 minut z każdej strony, jeśli mięso ma być różowe wewnątrz, lub dłużej, jeśli ma być dopieczone. Podawać od razu.



## **Antrykot jagnięcy z brukselką**

---

Antrykot z odciętym od żeber mięsem i uformowany na kształt korony jest potrawą smaczną i elegancką. Można ją podać na wykwintny obiad.

IŁOŚĆ WĘGLOWODANÓW W 1 PORCJI: 7,7 g

Przepis na 2 porcje

- 1 szklanka ugotowanych na parze brukselk, pokrojonych na ćwiartki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka nasion kolendry
- 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu lub 1½ łyżeczki pokruszonego suszonego
- 2 łyżki ziaren pieprzu
- 2 ząbki czosnku
- 500 g antrykotu jagnięcego (z 6 żebrami), przekrojonego na pół
- 1 łyżka musztardy Dijon
- sól, do smaku

Nagrząć piekarnik do temperatury 220°C.

Brukselki rozłożyć na dnie brytfanny i skropić oliwą z oliwek. Do pojemnika miksera włożyć kolendrę, rozmaryn, pieprz oraz czosnek i miksować przez 10 sekund. Mięso posmarować musztardą, oblepić zmiksowaną masą i posolić. Ułożyć na brukselce i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 25 minut, jeśli mięso ma być krwiste, 30–35 minut, jeśli ma być różowe wewnątrz. Podawać od razu.

## Jagnięcina duszona z cytryną

Mięso duszone z przyprawami nabiera aromatu i smaku. Karkówka jagnięca, z której przyrządza się tę potrawę, jest mięsem bardzo miękkim. Wystarczy ją dusić przez 30 minut, ale jeśli czas nie odgrywa roli, karkówkę można dusić nawet godzinę, wówczas będzie jeszcze smaczniejsza. Jako dodatek do potrawy można podać pesto ze świeżej mięty (patrz: przepis s. 151).

IŁOŚĆ WĘGLOWODANÓW W 1 PORCJI: 7,4 g

Przepis na 2 porcje

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 900 g karkówki jagnięcej, pokrojonej na kawałki długości 5 cm, lub 700 g łopatki jagnięcej, pokrojonej w kostkę o boku 2,4 cm
- 2 łyżki mąki z tofu lub sojowej (do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością)
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 3 posiekane ząbki czosnku
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- sok z 1 cytryny
- ¼ szklanki kwaśnej śmietany
- sól, do smaku

W rondlu rozgrzać oliwę na umiarkowanie dużym ogniu. Jagnięcinę obtoczyć w mące, włożyć do rondla i smażyć po 3–4 minuty z każdej strony, aż mięso się zrumieni. Dodać kmin, kurkumę, kolendrę, czosnek, wywar z kurczaka i sok z cytryny. Potrawę wymieszać, szczelnie przykryć i zmniejszyć ogień na wolny. Mięso dusić przez 30 minut. Na 5 minut przed końcem duszenia dodać śmietanę, potrawę dokładnie wymieszać i posolić. Podawać od razu.

## Jagnięcina duszona z cytryną

Mięso duszone z przyprawami nabiera aromatu i smaku. Karkówka jagnięca, z której przyrządza się tę potrawę, jest mięsem bardzo miękkim. Wystarczy ją dusić przez 30 minut, ale jeśli czas nie odgrywa roli, karkówkę można dusić nawet godzinę, wówczas będzie jeszcze smaczniejsza. Jako dodatek do potrawy można podać pesto ze świeżej mięty (patrz: przepis s. 151).

IŁOŚĆ WĘGLOWODANÓW W 1 PORCJI: 7,4 g

Przepis na 2 porcje

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 900 g karkówki jagnięcej, pokrojonej na kawałki długości 5 cm, lub 700 g łopatki jagnięcej, pokrojonej w kostkę o boku 2,4 cm
- 2 łyżki mąki z tofu lub sojowej (do nabycia w sklepach ze zdrową żywnością)
- 1 łyżeczka mielonego kminu
- 1 łyżeczka mielonej kurkumy
- 2 łyżeczki mielonej kolendry
- 3 posiekane ząbki czosnku
- ½ szklanki wywaru z kurczaka
- sok z 1 cytryny
- ¼ szklanki kwaśnej śmietany
- sól, do smaku

W rondlu rozgrzać oliwę na umiarkowanie dużym ogniu. Jagnięcinę obtoczyć w mące, włożyć do rondla i smażyć po 3–4 minuty z każdej strony, aż mięso się zrumieni. Dodać kmin, kurkumę, kolendrę, czosnek, wywar z kurczaka i sok z cytryny. Potrawę wymieszać, szczelnie przykryć i zmniejszyć ogień na wolny. Mięso dusić przez 30 minut. Na 5 minut przed końcem duszenia dodać śmietanę, potrawę dokładnie wymieszać i posolić. Podawać od razu.