

Wolno pieczony udziec jagnięcy z pilawem orzo

Czas ogółem **200 min** 20 min Czas przygotowania **180 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.751 kJ / 893 kcal

Tłuszcz: **34 g** Białko: **67,6 g**
Węglowodany: **78,9 g**

SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

- 1** udziec jagnięcy bez kości, około 1 kg (w razie potrzeby poproś rzeźnika o przekrojenie go na 2 części)
- 0,5** cytryny
- 5 łyżki** oliwy z oliwek
- 5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- 0,5 łyżeczki** soli
- 0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu
- 5** liści laurowych
- 2** gałązki rozmarynu
- Pilaw z orzo:**
 - 1 łyżka** masła
 - 1 łyżka** oliwy z oliwek
 - 100 g** makaronu orzo
 - 4** daktyle
 - 1** ząbek czosnku
 - 200 g** ryżu średnioziarnistego (np. Baldo lub Calrose)
 - 400 ml** bulionu jagnięcego
 - 3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
- Warzywa:**
 - 100 g** małych, okrągłych czerwonych papryk (świeżych lub marynowanych)
 - 1** bulwa kopru włoskiego
 - 1** bakłażan japoński
 - 2 łyżki** oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

1 udziec jagnięcy bez kości, około 1 kg (w razie potrzeby poproś rzeźnika o przekrojenie go na 2 części) - **0,5** cytryny - **5 łyżki** oliwy z oliwek - **5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,5 łyżeczki** soli - **0,5 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu - **5** liści laurowych - **2** gałązki rozmarynu. Rozgrzej piekarnik do 140°C. Umieść jagnięcinę w naczyniu żaroodpornym. Wyciśnij sok z połówki cytryny i wymieszaj z oliwą, Sosem sojowym Kikkoman, solą i pieprzem. Polej jagnięcinę i wcieraj marynatę w mięso przez kilka minut. Dodaj liście laurowe i rozmaryn. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 1,5 godziny, obracając mięso co 30 minut. Następnie zwiększ temperaturę do 180°C. Zalej jagnięcinę około 200 ml gorącej wody, przykryj i piecz przez kolejne 1,5 godziny.

Krok 2

Pilaw z orzo:

1 łyżka masła - **1 łyżka** oliwy z oliwek - **100 g** makaronu orzo - **4** daktyle - **1** ząbek czosnku - **200 g** ryżu średnioziarnistego (np. Baldo lub Calrose) - **400 ml** bulionu jagnięcego - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman. Przygotuj pilaw. Rozgrzej masło i oliwę w rondlu. Dodaj orzo i usmaż na złoty kolor. Daktyle i czosnek drobno posiekaj, dodaj do ryżu i krótko podsmaż. Wlej bulion i, w razie potrzeby, około 150 ml wody, a także Sos sojowy Kikkoman. Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu, regularnie mieszając, aż ryż wchłonie cały płyn.

6 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

0,5 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

Sos:

2 łyżki granulek ciemnego sosu pieczeniowego

2,5 łyżeczki koncentratu soku z granatów (lub melasy z granatów)

1,5 łyżeczka miodu

Przybranie:

2 łyżeczki mieszanki sezamu i czarnuszki (lub 1 łyżeczka sezamu i 1 łyżeczka czarnuszki)
kilka gałązek natki pietruszki

Krok 3

Warzywa:

100 g małych, okrągłych czerwonych papryk (świeżych lub marynowanych) - **1** bulwa kopru włoskiego - **1** bakłażan japoński - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu

Umyj warzywa. Koper włoski i bakłażana pokrój w plasterki. Papryki pozostaw w całości. Podsmaż każde warzywo osobno na gorącym oleju na patelni, doprawiając Sosem sojowym Kikkoman i pieprzem.

Krok 4

Sos:

Do dekoracji:

2 łyżki granulek ciemnego sosu pieczeniowego - **2,5 łyżeczki** koncentratu soku z granatów (lub melasy z granatów) - **1,5 łyżeczka** miodu - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **0,25 łyżeczki** świeżo zmielonego pieprzu - **2 łyżeczki** mieszanki sezamu i czarnuszki (lub 1 łyżeczka sezamu i 1 łyżeczka czarnuszki) - kilka gałązek natki pietruszki

Wyjmij jagnięcinę i pokrój ją w plastry lub na kawałki. Odcedź płyn z gotowania i zageść sos granulkami. Dopraw koncentratem soku z granatów (lub melasą z granatów), miodem, Sosem sojowym Kikkoman i pieprzem. Uformuj pilaw w małej miseczce, dociśnij, a następnie odwróć miskę i wyłóż pilaw na talerze. Podawaj z jagnięciną, warzywami i sosem. Udekoruj mieszanką nasion i pietruszką.