Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Кролик, запеченный в йогурте

14 ноября 2015 09:38 · https://open-cook.ru/recipes/krolik-zapechennyj-v-jogurte



В Новый год хочется, чтобы главным блюдом на *праздничном столе* было что-то необычное и интересное. То, что употребляется редко. Поэтому в нашем **пп** меню таким главным блюдом будет **кролик**! И это благодаря Кате, потому что сама я про него даже не вспомнила. Кролик? Я только однажды ела кролика, а у Ильи Николаевича о нем остались негативные воспоминания. Ну вы же помните, что он гурман? Поэтому я немного побаивалась дня, когда нам предстояло его готовить, а Илье Николаевичу пробовать. Напрасно. **Кролик** получился изумительным и нежным, так что мы все были были крайне рады. Рады мы были потом, потому что мясо было таким вкусным, что очнулись мы

только тогда, когда все было съедено. И что еще приятно, блюдо это прекрасно подходит для *nn* меню. А что такое *nn*? Правильное питание!

Катя (тренер, нутрициолог):

Первое, что приходит в голову при упоминании кролика, это фраза: "Кролики - это не только ценный мех, но и 3-4 кг диетического легкоусваяемого мяса!" Ни убавить - ни прибавить: на 100г мяса приходится 21г белка и 8г жиров. Причем если предварительно срезать видимый жирок, калорийность будет еще меньше. Таким образом мы получаем необыденное праздничное блюдо, которое оценят по достоинству даже самые искушенные гурманы.

Примерно на 4 порции:

- 1,5 кг кролика (можно готовить большими частями тушки, а можно разрубить на порционные куски)
- 0,5 л йогурта 3%
- 2 зубчика чеснока
- 2-3 веточки розмарина
- 1 ч.л. любимых специй (у нас была смесь барбариса, кумина, кориандра, паприки, томата и шафрана)

Для соуса:

- 0,2 мл йогурта 3%
- 1 зубчик чеснока
- 1 средний огурец
- зелень по желанию
- щепотка перца черного молотого

В глубокую миску сложить кролика (или его части), залить йогуртом.



Добавить специи и измельченный чеснок, хорошенько перемешать. Накрыть крышкой или полотенцем и оставить на 1-2 часа при комнатной температуре.



Переложить кролика в форму для запекания, веточки розмарина разместить под мясом и на нем. Отправить в духовку, разогретую до 220-230 градусов, примерно на 1 час. Наш кролик успел за это время отлично приготовится. Но вы все-таки контролируйте и проверяйте кролика на готовность, проткнув его острым ножом (тогда должен вытечь прозрачный сок, если мясо готово) или сделав надрез до кости.



Раз в 10-15 минут поливать кролика выделившимся соком.



Для соуса в миску вылить йогурт, добавить измельченный чеснок и огурец, порезанный мелкой соломкой или кубиком (или натертый на крупной терке), щепотку черного молотого перца.



Все перемешать и перелить в красивую миску или соусник.



Готового кролика выложить на блюдо, рядом поставить миску с соусом.



Можно разделать кролика на кухне и сразу разложить по порционным тарелкам, а можно как порционные кусочки, так и целого кролика положить на одном большом блюде и вместе с миской соуса поставить на праздничный стол.



Приятного аппетита!


open-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой