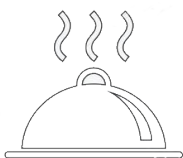


# Баранина со специями, запеченная в тыкве



2 ч 30 мин



6 порции



21 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|               |            |
|---------------|------------|
| Калорийность: | 984 Ккал   |
| Белки:        | 60.1 грамм |
| Жиры:         | 68.6 грамм |
| Углеводы:     | 45.8 грамм |

# Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Марокканская кухня](#)

| Ингредиент           | Кол-во           |
|----------------------|------------------|
| Мед                  | 1 столовая ложка |
| Оливковое масло      | 50 мл            |
| Гвоздика             | 3 штуки          |
| Молотая корица       | 1 чайная ложка   |
| Молотый кумин (зира) | 1 столовая ложка |
| Паприка              | 20 г             |
| Семена кориандра     | 1 столовая ложка |
| Морская соль         | 3 чайные ложки   |
| Шафран               | 1 чайная ложка   |
| Имбирь               | 20 г             |
| Лук-шалот            | 2 штуки          |
| Оливки               | 200 г            |
| Тыква                | 2,5 кг           |
| Чеснок               | 5 зубчиков       |
| Лимон                | 1 штука          |
| Лавровый лист        | 1 штука          |
| Петрушка             | 20 г             |
| Молотый перец чили   | 1 чайная ложка   |
| Перец черный молотый | 2 чайные ложки   |

| Ингредиент | Кол-во |
|------------|--------|
| Баранина   | 2 кг   |
| Кинза      | 20 г   |

# Инструкция

1. Отступив примерно три сантиметра от черенка по окружности отрезать крышку у круглой тыквы. Вынуть семена. Смазать изнутри оливковым маслом и вернуть на место крышку. Отправить тыкву в духовку, разогретую до 200 градусов, на полчаса.
2. Мясо порезать не очень крупно, не удаляя жир.
3. В сотейнике прогреть масло. Лук-шалот измельчить и выложить в сотейник, слегка обжарить. Добавить тертый имбирь и раздавленный чеснок. Прожарить все содержимое до нежно-золотистого цвета. Добавить щепотку кумина, перемешать. Добавить паприку, корицу, лавровый лист, гвоздику, раздавленные в ступке зерна кориандра и измельченный перец чили и снова перемешать.
4. Добавить в сотейник мясо и тщательно перемешать. Добавить оливки с косточками и ложку меда. Выжать туда же сок одного лимона. Залить стаканом воды. Тушить час.
5. Тыкву достать из духовки, немного остудить. Кинзу и петрушку измельчить и добавить в мясо, а затем мясо переложить аккуратно в тыкву. Снова закрыть крышкой и поставить обратно в духовку на 15 минут.