

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.