

Запечённая баранья нога и плов с орзо

Общее время **200 мин** 20 мин Время подготовки 180 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 751 кДж / 893 ккал

Жиры: **34 г** Белки: **67,6 г**

Углеводы: **78,9 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

1 баранья нога, около 1 кг
(без кости, при
необходимости
попросите мясника
разрезать на 2 части)

0,5 лимона

5 ст. л. оливкового масла

5 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

0,5 ч. л. соли

0,5 ч. л. свежемолотого перца

5 лавровых листьев

2 веточки розмарина

Для плова с орзо:

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

100 г пасты орзо

4 финика

1 зубчик чеснока

200 г среднезёрного риса
(например, Baldo или
Calrose)

400 мл бараньего бульона

3 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

Для овощей:

100 г маленьких круглых
красных перцев (свежих
или маринованных)

1 луковица фенхеля

1 баклажан

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 баранья нога, около 1 кг (без кости, при
необходимости попросите мясника разрезать на
2 части) - **0,5** лимона - **5 ст. л.** оливкового масла
- **5 ст. л.** соевого соуса натурального брожения
Kikkoman - **0,5 ч. л.** соли - **0,5 ч. л.**

свежемолотого перца - **5** лавровых листьев - **2**
веточки розмарина

Разогрейте духовку до 140°C. Положите
баранину в форму для запекания. Выжмите сок
из половины лимона и смешайте его с маслом,
соевым соусом Kikkoman, солью и перцем.
Полейте баранину и втирайте смесь в мясо
несколько минут. Добавьте лавровые листья и
розмарин. Запекайте в разогретой духовке
около 1½ часа, переворачивая мясо каждые 30
минут. Увеличьте температуру духовки до 180°C.
Полейте баранину примерно 200 мл горячей
воды, накройте и запекайте еще 1½ часа.

Шаг 2

Для плова с орзо:

1 ст. л. сливочного масла - **1 ст. л.** оливкового
масла - **100 г** пасты орзо - **4** финика - **1** зубчик
чеснока - **200 г** среднезёрного риса (например,
Baldo или Calrose) - **400 мл** бараньего бульона - **3**
ст. л. соевого соуса натурального брожения
Kikkoman

Для плова нагрейте сливочное и оливковое
масло в кастрюле. Добавьте пасту орзо и
обжарьте до золотистого цвета. Мелко нарежьте
финики и чеснок, добавьте вместе с рисом и
обжарьте несколько минут. Влейте бульон и,
при необходимости, около 150 мл воды, а также
соевый соус Kikkoman. Доведите до кипения,

2 ст. л. оливкового масла
6 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
0,5 ч. л. свежемолотого перца
Для соуса:
2 ст. л. гранул для
 приготовления
 соуса/подливы
2,5 ч. л. концентрата
 гранатового сока (или
 гранатовой мелассы)
1,5 ч. л. мёда
Для украшения:
2 ч. л. смеси семян кунжута и
 чёрного тмина
 (нигеллы) (или 1 ч. л.
 семян кунжута и 1 ч. л.
 семян чёрного тмина
 (нигеллы))
 Несколько веточек
 петрушки

затем варите на небольшом огне, пока рис не впитает всю жидкость, регулярно помешивая.

Шаг 3

Для овощей:

100 г маленьких круглых красных перцев
 (свежих или маринованных) - **1** луковица
 фенхеля - **1** баклажан - **2 ст. л.** оливкового масла
 - **3 ст. л.** соевого соуса натурального брожения
Kikkoman - **0,25 ч. л.** свежемолотого перца
 Нарезьте фенхель и баклажан, перцы оставьте
 целыми. Обжарьте каждый овощ отдельно на
 раскаленной сковороде в масле, приправьте
 соевым соусом Kikkoman и перцем.

Шаг 4

Для соуса:

Для украшения:

2 ст. л. гранул для приготовления
 соуса/подливы - **2,5 ч. л.** концентрата
 гранатового сока (или гранатовой мелассы) - **1,5**
ч. л. мёда - **3 ст. л.** соевого соуса натурального
брожения Kikkoman - **0,25 ч. л.** свежемолотого
 перца - **2 ч. л.** смеси семян кунжута и чёрного
 тмина (нигеллы) (или 1 ч. л. семян кунжута и 1 ч.
 л. семян чёрного тмина (нигеллы)) - Несколько
 веточек петрушки
 Выньте баранину и нарежьте ломтиками или
 кусочками. Процедите жидкость, в которой
 варилась баранина, и загустите гранулами для
 подливы (можно использовать крахмал,
 размешанный в воде). Приправьте
 концентратом гранатового сока (или гранатовой
 мелассой), медом, соевым соусом Kikkoman и
 перцем. Небольшой миской сформируйте горки
 из плова и выложите на тарелки. Подавайте с
 бараниной, овощами и соусом, украсив смесью
 семян и петрушкой.