



Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

200 g Агнешки френч рак
3 клонки Пресен розмарин

За маринатата на месото

1 с.л. Зехтин
1 ч.л. ♦ Микс за агнешко месо
Щипка ♦ Пушен червен пипер, млян
2 с.л. Вода
3 с.л. Мег
♦ Морска сол

За пюрето от карфиол

1 глава Карфиол (малка)
1.5 ч.л. Кокосова сметана
1 ч.л. ♦ Морска сол
1 скилигва Чесън
♦ Червен пипер, лютиВ
5 с.л. Зехтин

За зеленчуците на фурна

4 бр. Репички
2 глави Лук
2 бр. Моркови
2 с.л. Зехтин

За соса

0.75 ч.ч. Червено вино
0.33 ч.ч. Вода
Прясна мащерка
Пресен розмарин
0.33 ч.ч. Кафява захар

Агнешки френч рак

⌚ 70—90 Минути 

Подготовка

- 1 Почистете карфиола и го измийте. Накъсайте на розички и сгответе на пара до омекване.
- 2 Сложете сготвения карфиол в блендер с останалите продукти за пюрето и смелете до гладка консистенция.

СЪВЕТ: Може да добавите още сметана или зехтин за по-гладка текстура на пюрето.

- 3 Загрейте фурната на 200°C и си пригответе тава като я застелите с хартия за печене.
- 4 Измийте репичките и морковите и ги сложете в тавичката.
- 5 Обелете и измийте лука. Нарежете го на половина и сложете при морковите и репичките.
- 6 Намажете зеленчуците със зехтина (лука само от страната на разрязване) и сложете да се пека до омекване.
- 7 Измийте и подсушавате агнешкото. В тиган загрейте 1-2 с.л. масло и запечатайте агнешкото от всяка страна за около минута.

СЪВЕТ: Може да сложите 1 клонка пресен розмарин в тигана и така ще опушите приятно месото.

- 8 В купичка смесете всички продукти за маринатата и разбъркайте добре. Намажете запечатаното месо и оставете около 10 минути да "почине".
- 9 Усилете фурната на 220°C и увийте кокалчетата на френч рака с алуминиево фолио, за да не изгорят по време на печене.
- 10 Ако зеленчуците са готови, извадете ги. Ако не, сложете месото с една клонка розмарин в тавата при зеленчуците. Опечете месото между 12-18 минути в зависимост от степенята на изпичане, която желаете.
- 11 Извадете месото от фурната и го оставете за 10 минути отново да си "почине". Ако разрежете веднага, сосовете ще изтекат и няма да е толкова сочно.
- 12 Пригответе соса като сложите всички продукти в касерола и оставете да заври. Когато течността е извряла на половина и се е сгъстила, може да свалите от огъня и да оставите да изстине.
- 13 Направете канане от пюрето и подредете отгоре месото и зеленчуците. Накрая залейте със соса.

