



Silvia Bronerzkaya Food Blog

КОЛОМБО ИЗ БАРАНИНЫ

Название блюда колombo происходит от названия пряной смеси специй "колombo". Есть несколько вариаций этой смеси специй, в моей вариации это кориандр, корица, мускатный орех и сушеный чеснок! В сочетании с нежным натуральным йогуртом, лимонным соком и цедрой - баранина просто тает во рту! А полента с лимонными нотками - идеальный гарнир!



Понадобится:

- баранина (лопатка без кости) - 1 килограмм
- зеленый горошек - 1 килограмм
- натуральный йогурт ГМЗ** - 350 миллилитров
- лимон - 2 штуки
- лук - 1 штука
- чеснок - 2 зубочка
- розмарин - 2 веточки
- сливочной масло ГМЗ** - 50 граммов
- пряная смесь 2 столовые ложки (кориандр, корица,

мускатный орех и сушеный чеснок)

для поленты:

кукурузная крупа - 100 граммов

молоко ГМЗ - 300 миллилитров

сливочное масло ГМЗ - 50 граммов

лимон - 1 штука

Для приготовления этого блюда я использовала сковороду, сотейник и ножи Icook

Приготовление:

Баранину помой, обсуши и нарежь на небольшие кубики. В сковороде Icook растопи ломтик сливочного масла и обжарь на нем баранину со всех сторон. Посоли и поперчи ее.



Лук и чеснок мелко поруби острым ножом. С двух лимонов сними цедру и выдави сок. Розмарин помой и оставь веточку целой (я оборвала листочки и мне потом было не удобно вынимать эти листики из мяса, лучше оставить веточку целой и вынуть ее в конце приготовления). Добавь лук, чеснок и розмарин к мясу, перемешай и обжаривай еще 5-7 минут.



Влей йогурт, добавь специи, сок лимона и цедру. Перемешай, доведи до кипения, накрой крышкой и убавь огонь. Готовь 40-45 минут.



За пять минут до готовности добавь зеленый горошек.



Приготовь поленту. Для этого нагрей молоко в сотейнике ісоок, добавь цедру одного лимона и всыпь кукурузную муку. Я сделала муку из кукурузной крупы в кофемолке. Интенсивно помешивая вари поленту 2-3 минуты. Посоли и добавь сливочной масло.



Подавай горячим!

www.sifood.com.ua - Коломбо из баранины