

# Orientální Jehněčina



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

75 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/orientalni-jehnecina>

## Příprava

Mäso odblaníme a prešpikujeme plátkami cesnaku. Potom ho osolíme, okoreníme a poprášime škoricou. Necháme chvíľu odležať a potom ho prudko opečieme zo všetkých strán na horúcom oleji. Mäso preložíme do pekáča, obložíme ho kolieskami cibule, pokvapkáme citrónovou šťavou, posypeme nasekanou pažítkou a podlejeme horúcou vodou. Dáme piecť do horúcej rúry. Keď je mäso polomäkké, prelejeme ho výpekcom, pridáme koriander a dopečieme domäkka.



### Tip k receptu

Mäso naporcujeme a podávame ešte horúce s opečenými hriankami a zeleninovým šalátom.



## Ingredience

- ✓ 800 g jehněčí kýty
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 větší cibule
- ✓ 1/2 lžičky skořice
- ✓ troška mletého pepře
- ✓ 1 lžička koriandru
- ✓ sůl podle potřeby
- ✓ 1 lžička nasekané pažitky
- ✓ 2 lžičky citronové šťávy
- ✓ 50 ml olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Rodina