

لحم الغنم المشوي بالروزماري وعصير الطماطم

(هذه الوصفة تكفي ل 8 حصص)

كتف الخروف: بالنسبة لوصفة الضأن المشوية هذه ، فإن فصل الكتف إلى بضعة قطع صغيرة الحجم قبل عملية النقع يجعله أقل صعوبة على الشواية ويسمح لك بمراقبة درجة الحرارة الداخلية بسهولة أكبر.



المكونات:

لحم الضأن و الصلصة

1 3-4 رطل. كتف خروف من دون عظم

ملح كوشر ، فلفل طازج مطحون

2 بصل أحمر مفروم خشنا

1 إكليل روزماري ، أوراق مجردة من نصف الأغصان (حوالي 1 كوب)

1 اوريجانو حفنة ، يترك مجردة من الأغصان (حوالي 1 كوب)

$\frac{3}{4}$ كوب خل الاحمر

$\frac{1}{4}$ كوب زيت الزيتون البكر

1 كوب اللبن الزبادي العادي الحليب كامل اللبن

$\frac{1}{4}$ كوب عصير الليمون الطازج

1 فص ثوم ، مفرم ناعما

الطماطم

5 طماطم كبيرة الإرث (حوالي 4 رطل)

ملح البحر قشري

فلفل أسود مطحون طازجاً

3 ملاعق طعام عصير الليمون الطازج ، مقسمة

1 بصل أحمر ، نصف ، شرائح رقيقة

زيت الزيتون البكر الممتاز



طريقة التحضير:

لحم الضأن و الصلصة

ضع كتف الضأن ، وقطع الجانب ، على سطح المكان الذي تعمل فيه . ستلاحظ أنها تتكون من مجموعات عضلية قليلة ، تفصل بينها شرائح رقيقة من الدهون والثغرات حيث تمت إزالة العظام. استخدم سكينًا حاد لفصل الكتف إلى قطع أصغر على طول هذه الطبقات الطبيعية - يجب أن ينتهي بك الأمر مع 5 أو 6 قطع من مختلف الأحجام. انقل لحم خروف إلى صحن الخبز الزجاجي وضع الصلصة بسخاء من جميع الجوانب مع الملح والفلفل.

ضع البصل وأوراق إكليل الجبل وأوراق التوابل في فرامة الطعام حتى يتم تقطيعها وضع الغنائم روزماري المتبقية جانبًا. يضاف الخل والزيت حتى تتكون البوريه الخشنة. يُضاف إليه التتبيل بالملح والفلفل ، ثم يُسكب لحم الغنم ، ثم يتحول إلى طبقة. غطي واتركها جانباً في درجة حرارة الغرفة 2-3 ساعات.

اخلطي الزبادي وعصير الليمون والثوم في وعاء متوسط. تبل الصلصة بالملح والفلفل؛ غطيها وبردها حتى الاستخدام.

للقيام مسبقاً: يمكن أن يتبل الخروف قبل يوم واحد. يغطي ويوضع في البراد للتبريد. يمكن تحضير الصلصة 8 ساعات في الأمام ؛ اتركها باردة.

الطماطم

قبل نصف ساعة من التخطيط لبدء الشوي ، قطع الطماطم إلى شرائح ورتبها على طبق كبير. تُتبّل بالملح والفلفل وترش بنصف عصير الليمون ، ثم يوضع فوقها البصل ويتبل بالملح والفلفل. ضع كمية كبيرة من عصير الليمون المتبقي فوقها. ضع أغصان روزماري محفوظة في الأعلى ؛ ضعها جانباً .

اعد شواية للحرارة المتوسطة. دون ازالة الصلصة ، ونقل أكبر قطعة من لحم الضأن إلى التتبيل والشوي حتى يتم بشكل جيد جدا في الداخل السفلي ، حوالي 5 دقائق. تُسكب بعض التتبيلة المتبقية على لحم الضأن ، ثم تدور ، وتستمر في الشواء ، وتحول كل 5 دقائق حتى يذوب الخروف في البقع ، ويصبح لونه بنيًا في كل مكان.

بعد أن تطهى القطع الكبيرة حوالي 15 دقيقة ، تضاف قطع أصغر للشواية وتتبع نفس التعليمات ؛ يأخذون وقتا أقل لطهي الطعام ، سوف ينزل كل لحم الضأن في غضون دقائق قليلة من بعضها البعض. يجب أن يسجل مقياس الحرارة في وسط كل قطعة 140 درجة ، وهي الدرجة المثالية. ابدأ بفحص القطع الصغيرة بعد 7-10 دقائق. أكبر قطعة ستأخذ أكثر من 30 دقيقة. عند انتهاء كل قطعة ، قم بتحويلها إلى طبق محجوز ، وضع فوقها إكليل الجبل. اترك الباقي ل 20 إلى 30 دقيقة .

انقل لحم الخروف إلى لوحة التقطيع وأغصان روزماري قبالة لجانبي طبق. طبق الطبق بحيث تجمع الطماطم المتراكمة وعصائر الضأن في إحدى نهايتها وتسكب فوق الطماطم. باستخدام سكين حادة طويلة ، شريحة لحم الضأن إلى قطع رقيقة جدا وترتيب على رأس البصل والطماطم. الموسم بالملح ورذاذ الزيت.

رش صلصة الزبادي بالزيت وقدمها مع لحم الضأن.

