

9 Οκτωβρίου 2016

Αρνί με γιαούρτι και σκόρδο στο φούρνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



«Απενοχοποιηθείτε» και ενδώστε σε μια απολαυστική συνταγή για αρνάκι στο φούρνο.

Υλικά

- 1 μπούτι αρνίσιο (περίπου 2 κιλά)
- 1/2 φλιτζάνι εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο (προαιρετικά)
- 1-2 λεμόνια (το χυμό τους)
- 1½ κιλό γιαούρτι (2% λιπαρά)
- 4 αυγά
- 3 κουταλιές αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Πλένουμε, αλατοπιπερώνουμε το μπούτι, το αλείφουμε με το χυμό των λεμονιών και το ελαιόλαδο. Το ψήνουμε καλά σκεπασμένο σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200° C. Το αφήνουμε να ψηθεί περίπου μιάμιση ώρα. Στο μεταξύ, χτυπάμε τα αυγά με το γιαούρτι, λίγο ελαιόλαδο, το αλεύρι, αλάτι και πιπέρι. Όταν το κρέας είναι έτοιμο, το καλύπτουμε με το μείγμα και το αφήνουμε στο φούρνο για μισή ώρα ακόμη, μέχρι να φουσκώσει και να ροδοκοκκινίσει.

Συμβουλές

- Εάν θέλουμε να μη μυρίζει καθόλου το αρνί, μπορούμε να το αφήσουμε στο λεμόνι από την προηγούμενη ημέρα.
- Όσο πιο αργά το ψήσουμε, τόσο καλύτερη γεύση θα έχει το φαγητό.
- Το αρνί με γιαούρτι και σκόρδο στο φούρνο προσφέρει αρκετή ποσότητα σιδήρου, ψευδαργύρου και ασβεστίου, που η απορρόφησή τους όμως παρεμποδίζεται από την ταυτόχρονη κατανάλωσή τους.

Πηγή: vita.gr