

## Przepis dnia V: Żeberka jagnięce, odc. 66



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>rukola</b>	40 g
<b>suszone pomidory</b>	
<b>kminek cały</b>	
<b>kolendra</b>	
<b>Żebra jagnięce</b>	400 g
<b>chleb tostowy</b>	10 kromek
<b>musztarda sarepska</b>	
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>cebula</b>	1 sztuka
<b>natka pietruszki</b>	1 pęczek
<b>koper</b>	1 pęczek
<b>rydze</b>	3 duże kapelusze
<b>sól morska</b>	
<b>pieprz czarny mielony</b>	
<b>masło</b>	
<b>olej</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotowujemy panierkę, która będzie wyglądała jak mech: do miksera wrzucamy koper, natkę pietruszki i jeden ząbek czosnku. Możemy też dodać odrobinę rukoli. Miksujemy do mocnego rozdrobnienia. Z chleba tostowego odkrawamy skórkę, rozdrabniamy i również miksujemy. Piekarnik rozgrzewamy do 120 stopni. Na blachę wykładamy papier do pieczenia, wysypujemy panierkę i pieczemy do wysuszenia. Żeberka oczyszczamy z błon i tłuszczu.
- KROK 2 Do moździerza wsypujemy: kolendrę, kminek i rozgniatamy. Następnie dodajemy pokrojony ząbek czosnku, sól i pieprz do smaku i ponownie ugniatamy. Na koniec dodajemy 1,5 łyżeczki musztardy i dokładnie mieszamy. Żeberka dokładnie smarujemy marynatą i wstawiamy na ok. 10-15 minut do lodówki.
- KROK 3 ½ cebuli i jeden ząbek czosnku drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy masło i podsmażamy na nim czosnek i cebulę. Rydze oczyszczamy, płuczemy w zimnej wodzie i układamy na podsmażonej cebuli z czosnkiem. Smażymy razem przez 7-8 minut na małym ogniu. Doprawiamy do smaku świeżo mieloną solą morską i pieprzem. Przygotowujemy sałatkę – do rukoli wlewamy odrobinę oleju z suszonych pomidorów, dodajemy kilka sztuk pokrojonych w paski pomidorów oraz pokrojoną w pióra ½ cebuli. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- KROK 4 Na drugiej patelni rozgrzewamy olej. Żeberka wyjmujemy z lodówki i obsmażamy je na patelni z każdej strony po 2-3 minuty. Następnie przekładamy do naczynia żaroodpornego i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na 4-5 minut, zakrywając kości folią aluminiową, aby się nie spaliły podczas pieczenia. Po wyjęciu żeberek z piekarnika odstawiamy je na kilka minut, aby „odpoczęło” i zatrzymało w środku wszystkie soki. Następnie kroimy na mniejsze porcje. Z piekarnika wyciągamy ususzoną panierkę-mech. Kawałki żeberek smarujemy olejem i obtaczamy w „mchu”.
- KROK 5 Podajemy z sałatką z rukoli i smażonymi rydzami.