

Ягнечина в гранатовом маринаде с йогуртовым соусом и булгуром с печеным баклажаном

Вам понадобится

Филе ягненка	2 шт по 150 г
Булгур	100 г
Баклажан	200 г

Маринад

Гранатовый сок	50 мл
Мед	10 г
Свежая мята	10 г
Оливковое масло	10 мл

Соус

Греческий йогурт	100 мл
Свежая мята	10 г
Сок лимона	15 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать гранатовый сок, мед, мяту и масло. Мясо посолить и поперчить, залить маринадом и тщательно перемешать.
- 2** **Вакуумирование:** мясо в маринаде поместить в вакуумный пакет и установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать ягненка в холодильнике 1 час 30 минут.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с мясом в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температуру 58 °С, время приготовления 2 часа. Закрыть крышку. Нажать СТАРТ.
- 5** **Соус:** смешать йогурт, мяту и сок лимона. Посолить, поперчить по вкусу и дать настояться 10 минут.
- 6** **Гарнир:** булгур отварить в подсоленной воде 15 минут. Баклажан нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом и запечь при температуре 180°С 20-25 минут. Смешать булгур с печеным баклажаном, посолить и поперчить по вкусу.

**Ягненка в гранатовом маринаде
с йогуртовым соусом и булгуром
с печеным баклажаном**