**Содержание**

1. Химический состав мяса кролика
2. Питательные вещества, витамины, микроэлементы на 100 г мяса кролика
3. Приготовление блюд диетического питания
4. Приготовление мясных горячих блюд из мяса кролика

**1. Химический состав мяса кролика**

Мясо кролика является здоровой питательной пищей и отличается вкусовыми и диетическими качествами. Питательные достоинства крольчатины выгодно отличают её от других видов мяса. Возможность всесезонного использования свежеохлажденной крольчатины повышает её диетическую значимость.

Из всех продуктов животного происхождения мясо кролика содержит меньше всего холестерина, минимальное количество жиров, большое количество белков. Тушка кролика по процентному содержанию мякоти превосходит тушки других сельскохозяйственных животных.

Из-за низкого содержания жира и холестерина, учитывая высокую биологическую ценность, нежность кроличьего мяса, диетологи рекомендуют использовать в своем рационе питания мясо кролика при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желудка, желчных путей, печени, аллергиях, гипертонической болезни и прочих.

Мясо легко пережевывается, переваривается желудочными соками и полнее усваивается организмом человека. Полезно оно и людям экстремальных профессий: летчикам, водолазам, спортсменам, работникам вредных производств, жителям загрязненных районов.

Крольчатина относится к белому мясу. Является полноценным источником белка, минеральных веществ и витаминов. Количества белка в ней больше чем в баранине, говядине, свинине, телятине.

Низкокалорийный продукт. Витаминный (С, В6, В12, РР ) и минеральный (железо, фосфор, кобальт, марганец, фтор и калий) состав мяса кролика практически несравним ни с каким иным мясом. Беден солями натрия.

Особенно полезна крольчатина для лиц, нуждающихся в полноценных белковых продуктах, детей дошкольного и подросткового возраста, кормящих матерей, престарелых.

Регулярное питание этим мясом способствует поддержанию нормального для человека жирового обмена и оптимального баланса питательных веществ.

По изысканиям американских ученых, подтвержденными исследованиями наших ученых, кролик не приемлет в свой организм стронция-90 и других продуктов ядерного распада, гербицидов, пестицидов и т.д.

А, учитывая, что кролик сосет материнское молоко практически до самого забоя (4 месяца), аромат и вкус его мяса навевает грезы о царственно-молочном диетическом продукте.

Регулярный прием кроличьего мяса способствует поддержанию в организме нормального жирового обмена и оптимального баланса питательных веществ. Наличие в крольчатине лецитина и небольшое содержание холестерина профилактирует атеросклероз.

Нутряной жир кроликов - потрясающее биоактивное вещество. Оно залечивает раны. Используется как смягчительное, противозудное, противоаллергическое средство. Из него разрабатываются косметические и лечебные препараты.

Разведение кроликов дает возможность получать от них ценную и разнообразную продукцию, но прежде всего-это диетическое мясо. По усвояемости крольчатина занимает одно из первых мест, так как организм человека усваивает ее на 90%, а говядину только на 62%. Кроличье мясо обладает превосходными кулинарными свойствами, из него готовят значительно больше блюд, чем из мяса птицы. Кроме того, крольчатина хорошо сочетается с другими видами мяса и разнообразными продуктами, хорошо сохраняет свои вкусовые и питательные качества в свежем, засоленном, копченом и консервированном виде.

На потребительский рынок кролики поступают тушками без субпродуктов (внутренностей), за исключением почек, головы, отделанной по первому шейному позвонку, лапок по запястному и скакательному суставу. Масса тушки увеличивается с возрастом и составляет в 60 дней-600-900г, в 90 дней-1100-1400г, в 120 дней-1600-1800г.

С точки зрения потребителя особое значение имеют вкус, цвет, запах и нежность мяса. По цвету мясо кроликов белое с небольшим розовым оттенком, почти без привкуса, мягкое и плотное по консистенции, нежирное, с тонковолокнистыми мышцами, тонкими костями, незначительным содержанием холестерина и пуриновых оснований, обладающее высокой способностью связывать воду. У хорошо упитанных кроликов имеются небольшие межмышечные жировые прослойки, обуславливающие нежную консистенцию и "мраморность" мяса. Соединительная ткань развита слабо. Подкожные жировые отложения в виде полос чаще всего встречаются в области холки и паха. Благоприятно соотношение мяса и костей в тушке. Удельный вес костей-15-17%, в то время как у крупного рогатого скота их 20-25%.

Мышечная ткань - основная часть мяса, имеющая наибольшую питательную ценность. Поэтому, чем больше мышечной ткани в тушке, тем выше ее питательная ценность. В среднем в кроличьей тушке содержится 84-85% мышечной ткани, что значительно больше, чем у лошадей (60-65%), крупного рогатого скота (57-62%), овец (50-60%), свиней (40-52%) и цыплят-бройлеров (51-53%). Мясо молодых кроликов содержит меньше соединительной ткани и имеет более тонкие волокна, поэтому оно мягче и нежнее. Повышенное содержание соединительной ткани, состоящей из неполноценных белков коллагена, эластина и других, снижает пищевую ценность мяса, кулинарные свойства и усвояемость.

По химическому составу мясо кролика выгодно отличается от мяса других сельскохозяйственных животных значительным количеством белка, умеренным жира, а незначительное содержание холестерина, пуриновых оснований делает его ценным в диетическом и лечебно-профилактическом питании. В мясе кроликов содержится полноценный белок, жир, минеральные вещества и витамины. Наряду с курятиной и телятиной, оно относится к так называемому белому мясу и отличается высоким содержанием полноценного белка, трудно усвояемых коллагенов и эластина в нем сравнительно мало. В среднем в крольчатине содержится 21,5% белка. В баранине его-16,4%, мясной свинине-16,5%, телятине, конине и курином мясе-20; говядине-20,5%. Мясо молодых кроликов содержит много влаги-74-77%, умеренное количество белков-15-19%, немного жира-5-6% и минеральных веществ-1-1,1%. В мясе 3-5 месячных кроликов содержание белков и жира повышенное до 8%, калорийность его 150-190 ккал. Мясо взрослых кроликов имеет много жира-до20%, калорийность его самая высокая до 300ккал.

В белке мяса кроликов обнаружены 19 аминокислот, включая все незаменимые. Ценным является то, что тепловая обработка не изменяет качественного состава аминокислот мяса, а влияет только на их количество. Больше всего в крольчатине содержится незаменимой аминокислоты лизина-10,43%, метионина и триптофана - соответственно 2,37 и 1,55%. Возраст животного на содержание аминокислот влияет незначительно.

Минеральные вещества в мышечной ткани составляют 1-1,5%. По минеральному и витаминному составу крольчатина превосходит все другие виды мяса. В ней много железа (почти в два раза больше, чем в свинине), фосфора (220мг в 100г), магния (25мг в 100г) и кобальта, в достаточном количестве содержится меди, калия, марганца, фтора, цинка. Солей натрия содержится относительно мало. По содержанию витаминов мясо кроликов превосходит мясо свиней и других животных. Оно богато витамином РР-никотиноамидом, С-аскорбиновой кислотой, В6-пиридоксином, В12-кобаламином и, вследствие этого крольчатина незаменима в диетическом питании. По сравнению с жиром других видов животных, кроличий биологически более ценен, так как богат полиненасыщенными жирными кислотами, в частности дефицитной арахидоновой. Он хорошо усваивается организмом и по качеству лучше бараньего, говяжьего и свиного. Кроличий жир целебен, его используют как лечебное средство. При бронхите его принимают внутрь, при сильном кашле растирают им грудь, при загрублении кожи рук втирают в кожу. Жир используют как в чистом виде, так и в смеси с медом. Смесь готовят в соотношении: 2:1, то есть на две-три части жира одну часть мёда. Такая смесь обладает большой целебной силой, действует быстро и радикально, полностью усваивается организмом. Из крольчатины можно приготовить гораздо больший ассортимент блюд, чем из кур-бройлеров и индеек.

Учитывая высокую биологическую ценность, мясо кроликов рекомендуют включать в меню людям всех возрастов, а также широко использовать в лечебном питании. По мнению диетологов, регулярное употребление кроличьего мяса способствует нормализации жирового обмена, поддержанию в организме оптимального баланса питательных веществ. В связи с этим, крольчатину назначают больным с недостатком пищеварительных соков, при таких заболеваниях, как гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты и энтероколиты, заболевания печени и желчных путей, гипертоническая болезнь, атеросклероз, заболевания сердца, почек, сахарный диабет и другие. При заболеваниях почек очень хороший лечебный эффект дает употребление в пищу печени кроликов. Особенно полезно кроличье мясо для детей, пожилых людей и лиц, страдающих излишней полнотой, так как оно обладает невысокой калорийностью. В 100г. крольчатины содержится только 168 ккал, калорийность же баранины 319 ккал, говядины-274-335 и свинины-389 ккал.

**2. Питательные вещества, витамины, микроэлементы на 100 г**

Калорийность: 198.9 *ккал*

Вода: 65.3 *г*

Белки: 20.7 *г*

Жиры: 12.9 *г*

Зола: 1.1 *г*

Витамин B1: 0.08 *мг*

Витамин B2: 0.1 *мг*

Витамин B6: 0.5 *мг*

Витамин B9: 7.7 *мкг*

Витамин B12: 4.3 *мкг*

Витамин E: 0.5 *мг*

Витамин PP: 4.0 *мг*

Холин: 115.6 *мг*

Железо: 4.4 *мг*

Калий: 364.0 *мг*

Кальций: 7.0 *мг*

Магний: 25.0 *мг*

Натрий: 57.0 *мг*

Сера: 225.0 *мг*

Фосфор: 246.0 *мг*

Хлор: 79.5 *мг*

Йод: 5.0 *мкг*

Кобальт: 16.2 *мкг*

Марганец: 13.0 *мкг*

Медь: 130.0 *мкг*

Молибден: 4.5 *мкг*

Фтор: 73.0 *мкг*

Хром: 8.5 *мкг*

Цинк: 2310.0 *мкг*

**3. Приготовление блюд диетического питания**

Диета является одним из важных методов лечения при многих заболеваниях, а при таких, как сахарный диабет легкого течения, алиментарное ожирение - единственным. При лечебном питании имеет значение не только правильный подбор продуктов, но и соблюдение технологии кулинарной обработки, температура потребляемой больным пищи, кратность и время приема пищи.

Обострения многих заболеваний связаны с различными эксцессами в питании: хронического панкреатита после употребления жирной сметаны, блинов, алкогольных напитков, жареных блюд; нарушения в диете при сахарном диабете приводят к резкому повышению сахара в крови, к сухости во рту, усилению жажды, прогрессирует жировая инфильтрация печени и поджелудочной железы; повышение артериального давления у больных, страдающих гипертонической болезнью, наблюдается при употреблении соленой пищи, назначаемое при этом лечение мало эффективно.

Во всех лечебно-профилактических и санаторно-курортных учреждениях пользуются номерной системой диет. Многие из них имеют несколько вариантов, например: N 1а, 16, N 7а, 76, 7в, 7г.

Если обострение заболевания прошло, и больной вернулся к активному образу жизни, общие принципы диеты не должны меняться: прежде всего, это касается продуктов, исключаемых из питания, но можно расширить способы кулинарной обработки (тушить, запекать после отваривания), включить овощи домашнего консервирования. Недостаток витаминов можно компенсировать готовыми аптечными формами (гексавит, декамевит, гентавит и т.д.), отваром шиповника, пшеничных отрубей. Во всех диетах запрещены алкогольные напитки, в индивидуальных случаях вопрос об их употреблении решает лечащий врач.

При сочетании у одного больного двух заболеваний, требующих диетического питания, назначается питание с соблюдением принципов обеих диет. Так, при обострении язвенной болезни у больного с сахарным диабетом, назначается диета N1, но с исключением всех продуктов, противопоказанных при сахарном диабете.

В настоящее время в Казахстане для рациона питания людей характерен дефицит полноценного животного белка, при избыточном потреблении углеводов и животных жиров. Как диетический продукт мясо кроликов имеет большое значение в питании населения. В первую очередь оно необходимо людям с повышенной массой тела, с различными заболеваниями, в том числе сердечно-сосудистыми, желудочно-кишечными и др.

При определении пищевой ценности продуктов главное внимание уделяют содержанию белка и его полноценности. Мясо кроликов как нельзя лучше отвечает требованиям полноценного белкового питания и снижения в рационе уровня жиров, особенно насыщенных. Количество белка в крольчатине больше, чем в баранине, говядине, свинине, телятине.

В кроличьем мясе имеются незаменимые аминокислоты, которые играют важную роль в обмене веществ человека. Коллагена и эластина меньше, чем в мясе других животных. Мясо кроликов низкокалорийный продукт, так, в 100 г крольчатины содержится 699 кДж, тогда как в баранине – 1337, говядине – 1148, свинине – 1630 кДж.

По сравнению с куриным мясом крольчатина содержит меньше холестерина. Благодаря низкому содержанию жира и холестерина диетологи рекомендуют чаще употреблять мясо кролика.

Питательная ценность мяса определяется наличием жира, который находится в мышечных волокнах в небольших количествах. Он играет важную роль в питании человека. Кроличий жир по сравнению с другими животными жирами биологически более ценен. Отношение содержания ненасыщенных жирных кислот к насыщенным в нем самое высокое. Он отличается наибольшим содержанием полиненасыщенных жирных кислот.

Бульон из мяса кролика оказывает положительное влияние на секреторную деятельность желез пищеварительных органов человека, благодаря азотистым и экстрактивным соединениям, и содержит ряд компонентов, восстанавливающих и поддерживающих иммунитет, поэтому его рекомендуют принимать больным после перенесения операции и в качестве профилактики простудных заболеваний.

Крольчатина относится к белому мясу, которое является полноценным источником минеральных веществ (железо, фосфор, кобальт, марганец, цинк, медь, фтор, натрий, калий и кальций) и витаминов (С, В6, В12, РР и др.).

Химический состав и энергетическая ценность мяса кроликов в значительной степени зависят от возраста животных. С возрастом в тушке кроликов происходят снижение содержания воды и увеличение белка и жира. При этом энергетическая ценность мяса возрастает. Резкой разницы в содержании белка, жира, воды и минеральных веществ в мясе чистопородных и помесных кроликов не установлено. До 110-дневного возраста нет разницы в содержании белка, жира в мясе самок и в мясе самцов. Белки мышечной ткани сложного состава. Они разнообразны по строению, физико-химическим свойствам и биологическим функциям. С возрастом кроликов уровень триптофана в мышцах повышается (наиболее интенсивно до 120-дневного возраста) и снижается уровень оксипролина. Отмечается также тенденция к уменьшению содержания аргинина, лейцина, аланина, глицина, пролина и увеличению содержания гистидина, фенилаланина, норлейцина, тирозина и аспарагиновой кислоты.

Для диетических целей наиболее пригодны тушки кроликов-бройлеров до 60-дневного возраста, так как в более старшем возрасте при массе 2,5–3 кг у кроликов происходит прорастание мышечной ткани жиром, что снижает его диетические качества

Диетические свойства мяса кроликов известны давно и продукты из крольчатины пользуются устойчивым спросом. Мясо кролика всегда считалось деликатесным продуктом.

Так мясо кролика используется в диетах: №1, №5б, №6, №7, №8, №9, №10, №10с, №15.

**4. Приготовление мясных горячих блюд из мяса кролика**

При приготовлении мясных горячих блюд используют и мясо кролика. Мясо кролика по своим кулинарным качествам близко к куриному. Цыплят и кроликов обычно варят, тушат, жарят.

Чтобы придать сырому мясу больше мягкости и аромата, его предварительно можно замариновать на 2-3 часа, используя уксус или лимонный сок.

Крупный кусок мяса надо жарить не менее 1-2 часов. Мясо, поджаренное мелкими кусками, подается на стол только горячим. Сваренное мясо вынимают из кастрюли и хранят до подачи к столу в небольшом количестве бульона.

Готовность мяса определяется так: если мясо прокалывается вилкой свободно, а в месте прокола выделяется прозрачный и неокрашенный сок, то мясо готово.

Чтобы печень стала вкуснее, надо до жарения подержать её в молоке около 3-х часов.

После обработки сырого мяса нельзя прикасаться к другим продуктам, пока не вымоете руки.

Доску и нож, используемые для разделки мяса, тщательно моют горячей водой.

Перед тем, как пользоваться мясорубкой, её следует обдать кипятком, даже если она совершенно чистая.

Вот несколько рецептов из мяса кролика:

*Паштет из мяса кролика*

Ингредиенты: 500 г мяса кролика, 500 мл молока, 100 г сливочного масла, 150 г консервированного зеленого горошка, 50 г жира, 2 моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Морковь и лук очистить, вымыть и крупно нарезать. Чеснок очистить и растолочь.

Зелень укропа вымыть и нарубить.

Мясо кролика промыть, замочить в молоке на 2 часа, затем нарезать крупными кусками. Куски мяса посолить, поперчить, выложить в глубокую сковороду, добавить жир, влить немного воды и тушить на среднем огне в течение 10 минут. Затем добавить морковь, лук и тушить до готовности.

Тушеное мясо, лук и морковь остудить, дважды пропустить через мясорубку, добавить чеснок и размягченное сливочное масло.

Паштет перемешать, переложить в подготовленную посуду, украсить зеленым горошком, поставить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать зеленью укропа и подать к столу.

*Мясо кролика в сметане*

Ингредиенты: 1 кг мяса кролика с косточкой, 200 г сметаны, 50 г жира, 1 морковь, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 3—4 горошины черного перца, молотый перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Лук и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Мясо кролика промыть, нарубить кусочками по 50—70 г, посолить, поперчить, жарить в жире до образования золотистой корочки, после чего влить немного воды, добавить лавровый лист, перец горошком, лук, морковь и тушить на среднем огне в течение 20 минут. Затем положить сметану и довести блюдо до готовности на слабом огне. Мясо, лук и морковь выложить в блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу.

*Мясо кролика, тушенное в вине*

Ингредиенты: 1 кг мяса кролика, 200 мл куриного бульона, 2 луковицы, 2 моркови, 200 мл белого вина, 70 г жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, посыпать мукой и жарить в растительном масле до золотистого цвета.

Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и жарить в жире до образования золотистой корочки, после чего переложить в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, влить вино и тушить в течение 20 минут. Затем добавить томатную пасту, лавровый лист и тушить в течение 25 минут.

Оставшийся от тушения мяса соус слить, добавить к нему лук и морковь, довести до кипения, положить кусочки тушеного мяса и довести блюдо до готовности на слабом огне.

Мясо, лук и морковь выложить в блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

*Кролик, запеченный с луком*

Ингредиенты: тушка кролика, 5 луковиц, 50 г сливочного масла, 50 г свиного жира, -3 помидора, 2 столовые ложки сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Тушку кролика промыть, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму, смазать сметаной, оформить кольцами лука и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 1 — 1,5 часов.

Готового кролика и лук выложить в блюдо, полить оставшимся от жаренья жиром и растопленным сливочным маслом, посыпать зеленью петрушки, оформить кружочками помидоров и подать к столу.

*Мясо кролика, тушенное с морковью и капустой*

Ингредиенты: 1 кг мяса кролика, 400 г моркови, 200 г белокочанной капусты, 100 г жира, 200 г сметаны, 3 луковицы, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь и лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо кролика промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, жарить в жире до образования золотистой корочки, затем переложить в глубокую сковороду, добавить лук, морковь, капусту, лавровый лист, сметану и залить водой так, чтобы жидкость покрывала содержимое не более чем наполовину.

Тушить на слабом огне в течение 1 часа, затем выложить в блюдо, полить образовавшимся при тушении соусом и подать к столу.

*Мясо кролика в томатном соусе*

Ингредиенты: 500 г мяса кролика, 200 г томатной пасты, 40 г свиного жира, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Соленые огурцы фигурно нарезать. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Мясо кролика промыть, нарезать кусочками по 50 г, смешать с луком, посолить, поперчить и обжаривать в жире в течение 10 минут. Затем влить небольшое количество воды, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

Мясо и лук выложить в блюдо, полить оставшимся от тушения соусом, посыпать зеленью петрушки, оформить фигурно нарезанными огурцами и подать к столу.

*Шницель из мяса кролика*

Ингредиенты: 500 г мяса кролика, 50 г сливочного масла, 50 г панировочных сухарей, 2 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 3 маринованных огурца, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Огурцы нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо кролика промыть, нарезать крупными кусками, дважды пропустить через мясорубку, добавить сливки, соль, перец и перемешать.

Из фарша сформовать небольшие лепешки, положив в середину каждой кусочек сливочного масла. Изделия выложить на посыпанную мукой разделочную доску и поставить на 30 минут в прохладное место, затем защипнуть края, смазать лепешки взбитым яйцом, запанировать в сухарях и жарить до золотистого цвета в растительном масле.

Изделия выложить на противень и довести до готовности в разогретой до 200° С духовке.

Шницели выложить в блюдо, оформить дольками маринованных огурцов, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

*Жаркое из кролика*

Ингредиенты: тушка кролика, 3—4 столовые ложки майонеза, 50 г жира, 3 луковицы, 1 пучок зелени укропа, перец и соль по вкусу.

Приготовление.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Тушку кролика промыть, посолить, поперчить, смазать майонезом, выложить в форму вместе с луком и запекать в разогретой до 180° С духовке до готовности. Готовое мясо нарезать порционными кусками, посыпать зеленью укропа, полить образовавшимся при жаренье жиром и подать к столу.

*Кролик, жаренный в сухарях*

Ингредиенты: тушка кролика, 100 г свиного жира, 2 столовые ложки пшеничной муки, 3 яйца, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, 1 стакан панировочных сухарей, перец и соль по вкусу.

Приготовление

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца взбить. Лимон вымыть, очистить и нарезать кружочками.

Тушку кролика промыть, разрубить на 6—8 частей, натереть солью, посыпать перцем и мукой, смазать взбитыми яйцами и обвалять в панировочных сухарях.

Куски мяса жарить в растопленном свином жире до образования золотистой корочки, затем положить на противень и запекать в умеренно разогретой духовке в течение 25—30 минут.

Готовое мясо выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки, оформить кружками лимона и подать к столу.

*Кролик по-средиземноморски*

Ингредиенты: Потребуется на 4-6 порции:1 молодой кролик, разрезанный на кусочки или ок.1 1/2 рагу из кролика, соль, молотый черный перец, 2 луковицы, 50 г бекона, 1 ст.л. жира для жарки, 20 мл коньяка, 100 мл красного вина, 200 мл мясного бульона (можно из кубиков), 1 пучок петрушки, 4 зубчика чеснока, 50 г измельченных грецких орехов, 1 лавровый лист.

Приготовление

Вымытые куски кролика промокнуть салфеткой, посыпать солью и перцем. Бекон и очищенный репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Куски кролика обжарить со всех сторон на горячем жире. Затем на оставшемся в сковороде жире обжарить бекон и лук. Куски кролика снова положить в сковороду полить коньяком и поджечь. Обожженное пламенем мясо положить в керамическую гусятницу. В сковороду, где жарились куски кролика, влить вино и бульон, довести до кипения. Петрушку вымыть под струей холодной воды, подсушить, мелко нарезать и положить с лавровым листом и измельченными грецкими орехами в бульон. Добавить толченый чеснок. Этим соусом залить мясо. Гусятницу закрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Тушить при 200 град. ок. 1 1/2 часа. По истечении этого времени мясо кролика можно еще раз приправить специями.

*Жаркое из кролика (зайчатины)*

Ингредиенты: кролик 3,5-4 кг., свежие грибы 150-200 г., морковь 2 шт., кабачок цукини 100-200 г., перец сладкий 1 шт., говяжий бульон 1 литр, сметана 500 г., сухое красное вино 1 стакан, сало 100 г., мука 2-3 ст. л., винный уксус 3 ст. л., лук репчатый 2 шт., чеснок 5-6 зубков, лавровый лист, перец горошком, сахар 1 ст. л., соль, душистый перец 2-3 горошины, гвоздика 2-3 шт.

Приготовление

Разделать кролика (эайчатину), смешать с нарезанным репчатым луком и измельченным чесноком, залить маринадом, и оставить на 12 часов -сутки. Приготовление маринада: 1 литр воды смешать с 3 столовыми ложками винного уксуса, лавровым листом, добавить перец горошком, соль, сахар и прокипятить. Промаринованное мясо (лучше только заднюю часть) нашпиговать салом и обжарить на раскаленной сковороде в масле, подсыпая муку для образования румяной корочки. Уложить в утятницу, засыпать слоем нарезанных дольками грибов, кружочками моркови, дольками сладкого перца, кусочками цукини. Залить соусом: 500 гр сметаны, смешанной с мукой. Затем добавить говяжий бульон, положить специи: душистый перец, гвоздику и сушеные травки, залить 1 стакан сухого красного вина и тушить до готовности.