

Κυριακάτικα: αρνάκι με κρούστα από αμύγδαλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: pauladeen.com

Μια εναλλακτική, πιο τολμηρή πρόταση για το κυριακάτικο τραπέζι του καλοκαιριού:

το αγαπημένο μας αρνάκι με κρούστα από αμύγδαλα, άρωμα από δροσερά βότανα αλλά και τη γλύκα από το πετιμέζι.

Υλικά

- 1 μπουτάκι ή 1 σπάλα αρνιού
- 6 φέτες ψωμί του τοστ
- μισό φλιτζάνι αμύγδαλα καβουρδισμένα
- 3 κουτ. της σούπας πετιμέζι
- 4 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι μαϊντανός
- αλάτι και πιπέρι
- 2 φλιτζάνια λευκό κρασί για το ψήσιμο

Για τη σάλτσα

- **1 φλιτζάνι λευκό κρασί (μοσχοφίλερο)**
- **3 κουτ. της σούπας μέλι**
- **2 κουταλιές μουστάρδα**
- **2 κουτ. της σούπας**
- **2 κουτ. της σούπας ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου δυόσμου**

Εκτέλεση

Αλατοπιπερώνετε το κρέας και το βάζετε με τα 2 φλιτζάνια κρασί σε ένα ταψί. Το σκεπάζετε με αλουμινόχαρτο και το ψήνετε στους 200°C για 1 με 1½ ώρα ανάλογα με το κομμάτι.

Βγάζετε το κρέας από τον φούρνο και ετοιμάζετε την κρούστα. Τρίβετε στο μπλέντερ ή το πολυμίξερ το ψωμί με τα αμύγδαλα και τον μαϊντανό και ανακατεύετε το μείγμα με το ελαιόλαδο και το πετιμέζι.

Απλώνετε το μείγμα του ψωμιού στο αρνί πατώντας απαλά με το χέρι για να κολλήσει και ξαναβάζετε το κρέας στον φούρνο. Το ψήνετε στους 200°C άλλα 15 – 20 λεπτά.

Για την σάλτσα

Βάζετε σε μία μικρή κατσαρόλα το μέλι σε δυνατή φωτιά και, μόλις αρχίσει να σκουραίνει, προσθέτετε το κρασί, τη μουστάρδα και τον ζωμό. Αφήνετε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μείνει περίπου η μισή ποσότητα της σάλτσας και προσθέτετε τον δυόσμο και την μουστάρδα.

Σερβίρετε ολόκληρο το κομμάτι του κρέατος με τα λαχανικά και τη σάλτσα.

του Δημήτρη Σκαρμούτσου

Πηγή: bostanistas.gr