

# Cum se face friptura de miel la cuptor

**Friptura de miel** este un preparat esential pe masa de **Paste**, pentru amatorii de **carne de miel**. Mielul este un simbol important in mitologia crestina. Acesta simbolizeaza inocenta, blandetea si puritatea, si ca o coincidenta ciudata este sacrificat cu ocazia **Sarbatorii Pascale**.

Eu va propun astazi o delicioasa **friptura de miel**. Este usor de facut, de altfel ca majoritatea fripturilor la cuptor. Pregatiti **friptura**, o introduceti in cuptor si apoi va puteti apuca de **inrosit oua**, sau de pregatit aluatul pentru **cozonac**.

- *Timp de Preparare:* 20 minute
- *Timp de Coacere:* 01h 30min
- *Portii:* 5

## Ingrediente:

- pulpa de miel – 1,5 kg, cu os
- usturoi verde – 2 legaturi
- vin alb – 400 ml, sec
- ulei de masline – 100 ml
- usturoi – 6 catei
- sare – 1 lingurita
- piper – 1/2 lingurita
- busuioc – 1 lingurita, uscat
- rozmarin – 1 lingurita, uscat
- boia dulce – 2 lingurite

## Instructiuni:

Pai sa fripturim:

- Usturoiul uscat se taie in felii si usturoiul verde se toaca marunt.



- Pulpa de miel se cresteaza pe toate partile, cu un cutit ascutit. In fiecare crestatura se introduc felii de usturoi.



- Se adauga toate condimentele intr-un mojar/pisalnită/castron si se amesteca bine cu un pic de ulei de masline si de vin. Se obtine o pasta lichida.



- Carnea se unge bine, pe toate partile, cu amestecul de condimente.
- Pulpa se pune intr-o tava si se presara pe ea usturoiul verde. Se toarna in tava si peste friptura, restul de ulei si de vin. Daca vi se pare prea putin lichid puteti sa mai adaugati un pahar de apa.



- Se coace in cuptorul preincalzit pana se rumeneste bine. Dupa ce o bagati in cuptor nu uitati de ea acolo. Din 15 in 15 minute, se scoate friptura si se unge cu sosul din tava. Cand se rumeneste deasupra se intoarce pentru a fi rumenita pe ambele parti, apoi se intoarce din nou.



- Dupa cum spuneam o coaceti pana se rumeneste frumos si este frageda.
- Se serveste calda cu salata verde.

Pofta buna!

Sursa: [www.gatesteusor.ro](http://www.gatesteusor.ro)

Sursa video: [www.YouTube.com](http://www.YouTube.com)