

# Pulpa de miel în crusta de mustar și ierburi aromate

Dacă vrei să dai un strop de aromă carnilor de miel, cea mai bună alegere este menta. Combinată cu alte ierburi ca cimbrul și rozmarinul, o să transforme o simplă pulpa într-un preparat fraged și aromat, cum nici n-ai visat!

## Ingrediente

- Knorr Mustar cu hrean- 40 g
- Pulpa de miel posterioară- 1 buc (aprox 1-1,5 kg) sau cotlet de miel
- Menta
- Cimbru
- Rozmarin
- Ulei de măsline- 50 ml
- Cartofi- 0,8 kg
- Vin alb
- Lămâie- sucul de la 1 lămâie
- Iaurt- 100 g
- Sare
- Piper negru

## Cum se prepară?

- 1  
Pulpa de miel se dezosează, se întinde cât mai plat, după care se condimentează cu sare, piper macinat, menta, cimbru și rozmarin, tocate marunt. Se rulează apoi de la un capăt și se leagă cu ata alimentară (sau se poate fixa cu ajutorul unor scobitori).
- 2

Cartofii se taie rondele si se asaza intr-o tava. Se presara cu sare, piper si se adauga un pic de cimbru, menta si rozmarin, tocate marunt.

▪ 3

Pentru crusta, se realizeaza un amestec din: o lingura de cimbru, o lingura de rozmarin, 2 linguri de menta, sare si 3 lingurite de Knorr mustar cu hrean. Acest amestec se intinde pe suprafata carni pentru a forma o crusta crocanta si aromata de mustar.

▪ 4

Se asaza bucata de carne in tava, peste feliile de cartofi si se introduce in cuptorul preincalzit pentru 1h 20 min. Pentru mai multa aroma, se adauga la jumatatea timpului de preparare (dupa aprox 30-40 min)  $\frac{1}{2}$  pahar de vin alb.

▪ 5

Pentru sos, se amesteca iaurtul, sucul de lamaie, menta, sarea si mustarul (1 lingurita de persoana). Acesta se va servi separat alaturi de friptura si garnitura de cartofi.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Ie0PUd89hU](https://www.youtube.com/watch?v=_Ie0PUd89hU)

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

Sursa video: [youtube.com](http://youtube.com)