Pulpa de miel in crusta de mustar si ierburi aromate

Daca vrei sa dai un strop de aroma carnii de miel, cea mai buna alegere este menta. Combinata cu alte ierburi ca cimbrul si rozmarinul, o sa transforme o simpla pulpa intr-un preparat fraged si aromat, cum nici n-ai visat!

Ingrediente

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

Cum se prepară?

- 1
  Pulpa de miel se dezoseaza, se intinde cat mai plat, dupa care se condimenteaza cu sare, piper macinat, menta, cimbru si rozmarin, tocate marunt. Se ruleaza apoi de la un capat si se leaga cu ata alimentara (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 carnii 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) ½ 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

Sursa: www.retetaperfecta.ro

Sursa video: youtube.com