



reteta-video.ro

## Cotlet de Miel la Cuptor cu Usturoi si Ierburi Aromatice

**Cotletul de miel la cuptor cu usturoi si ierburi aromatice** cred eu ca este o alternativa la clasica [friptura de miel](#) de Paste, mai potrivita pentru familiile mai mici, cum este a noastra. Dupa parerea mea, nicio alta bucatie de carne de miel nu are gustul si textura fragoranta care o au cotletele. Este una dintre cele mai fine bucati si, dupa pulpa si muschiulet, un **cotlet de miel** este cel mai cautat de catre bucatarii pentru pregatirea unor retete cu cat mai simple, cu atat mai delicioase. O bucatie fragoranta de **friptura de miel la cuptor** poate fi servita la tava, la gratar sau la [gratar](#), alaturi de un vin rosu, de ouale vopsite si de pasca, nu ar trebui sa lipseasca de pe masa nimanui, la ceas de sarbatoare.

Pana si eu, care nu mananc carne de miel, am gustat din aceste minunate [cotlete de miel la cuptor](#). Pe cuvânt, ca nu m-am putut abtine. Adica am mancat cu pofta chiar doua **coaste de miel**! Stiu ca poate parea surprinzator pentru voi ca tocmai eu sa spun asta, dar eu am fost imposibil sa resist, cu toate reticentele si mofturile mele.

In sfarsit am gasit o bucatie intreaga de cotlet, asa zisul rack of lamb, si clar primul meu gand a fost la niste **costite de miel la cuptor**. Stiti ca le am in plan inca de anul trecut si mare, mare bucurie a fost pe mine. Prefer intotdeauna un fel principal de foarte buna calitate decat sa ne ajunga la o masa si sa ne facem pofta, decat o jumătate de miel la tava care sa ramana si sa "tragem" de el. Mai bine miel la cuptor decat sa ramana, ca parca reincalzite nu mai au acelasi gust. In plus, chiar daca pretul unui kilogram de cotlet de berbecut sau de miel este mai mare decat al carcasei, pana la urma, chiar fac economie.

Unde mai pui ca nu ai nevoie de mai mult de o tava si un cuptor pentru cele mai suculente [costite de miel](#) posibile. Nu am fost norocos sa gasesc coaste de miel taiate si fasonate in stil frantuzesc dar, chiar daca a fost putin migaloz sa le curat si mi-a pus rabda la incercare (si nu prea excelez la aceste capitole), rezultatul final a fost unul care a meritat. Adica 30 de minute pentru niste coaste de miel la cuptor fragede, chiar nu a fost un capat de tara.

Si era si pacat sa stric bunatate de carne, pentru ca se face atat de rapid, incat in 20 de minute sunt gata de pus pe masa (cotletul de miel este foarte delicat si daca il gatim in exces isi pierde toata savoarea). Pana cand savuram [drobul](#), stufatul si [ciorba de miel](#), berechet! Cald si langa un pahar cu vin rosu, un **cotlet de miel in crusta de ierburi aromatice**, rozalii si moale, completeaza perfect meniul de Paste. Si cred ca este cea mai simpla si mai usoara friptura posibila! Suficient pentru mai avem de gustat si din [cozonac de pasca](#)!

Nu ai cum sa dai gres cu un miel cu usturoi si rozmarin! Si da, o spun tocmai eu, mofturoasa sefa! Are o nota de prospetie de primavara, iar mirosul specific aproape ca nici nu se simte. Eu zic sa-i dati o sansa! Mai ales daca nu sunteti fani ai acestui fel de carne. Incepeti cu o friptura din **cotlet de miel**, cateva bucatele macar! O sa vedeti cum crusta aromata schimba toate datele probelor. Sarbatori cu lumina si bucurie in casa si in suflet!

### INGREDINETE COTLET DE MIEL LA CUPTOR CU USTUROI SI IERBURI AROMATICE

o bucatie intreaga de 800 g de cotlet de miel fasonat, curatat de tendoane si pielite, atat de pe carne cat si de pe os, de pe oase indepartata carnea si cu oasele curatate

10-12 catei de usturoi

2 legaturi mari de patrunjel

frunzele desfacute de pe doua crengute de rozmarin

3 linguri cu ulei de masline

1-2 ardei chili

piper proaspat macinat

sare

### MOD DE PREPARARE COTLET DE MIEL LA CUPTOR CU USTUROI SI IERBURI AROMATICE

**1. Cum se pregatesc cotletele de miel.** Condimentam carnea de miel, bine stearsa, cu sare si piper macinat, pe toate partile. In tava pus costitele deja in tava in care o sa le pregatesc.

**2. Cum se face crusta aromata pentru carnea de miel.** Punem intr-un tocator patrunjelul (putem adauga si putina menta), usturoiul, rozmarinul, ardeii chili si uleiul de masline si mixam pana cand obtinem o pasta (pe care o putem face si intr-un mojar).

**3. Cum se marineaza friptura din cotlet de miel.** Ungem bine costitele de miel pe toate partile cu pasta de usturoi si verdețuri. Lasam sa se marineze o ora (acoperite) la temperatura camerei sau peste noapte in frigider.

**4. Cum se fac cotletele de miel la cuptor.** Incalzim cuptorul. Punem cotletul de miel in cuptorul incalzit la 220 de grade pentru 15-20 de minute, cu partea cu grasime in sus. Apoi il intoarcem si il mai punem inapoi in cuptor, tot la 220 de grade, pentru inca 5 minute. Verificam termometru pentru carne introdus in mijlocul cotletului, fara a atinge osul, ar trebui sa indice o temperatura interna de 52 de grade Celsius. Pentru o friptura de miel in sange, pentru un miel medium-rare (carnea e fierbinte in interior, dar inca roz, iar sange nu se scurge), termometrul trebuie sa arate 60 de grade Celsius, iar pentru un cotlet de miel bine facut temperatura interna trebuie sa fie 71-75 de grade.

**5. Servire coaste de miel la cuptor.** Dupa ce scoatem costitele de miel din cuptor, le acoperim si le lasam 10 minute sa se odihneasca. Apoi le putem felia si le servim (2-3 bucati/portie) pe farfurii, de preferinta calde, cu piure de mazare, de cartofi, de pastarnac, de morcova, de dovleci, legume la gratar sau fierte la abur sau un sos de usturoi.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Cotlet de Miel la Cuptor cu Usturoi si Ierburi Aromatice*.  
**POFTA BUNA!****

**SFATURI:**

1. In acelasi mod se poate pregati si cotletul de berbecut la cuptor.
2. Cotletele de miel proaspete ar trebui sa aiba o culoare roz, fara un aspect umed. Carnea trebuie sa aiba o textura ferma, iar grasimea trebuie sa fie alba, in niciun caz galbena.
3. Cotletul de miel deja curatat se gaseste cam in toate marile magazine (de la miel din Noua Zeelanda sau Australia pana la miel irlandez), insa in ultimii ani multi dintre crescatorii romani s-au orientat spre rase de ovine de carne, care au un gust mai fin, astfel ca in ultima vreme gasim cu destula usurinta.
4. Daca nu gasim un cotlet de miel fasonat in stil frantuzesc (frenched rack of lamb), asta inseamna ca de pe oase s-a indepartat carnea si osul a fost curatat, putem ruga macelarul sa-l aranjeze sau, cu putina rabdare si un cutit bine ascutit, o putem face acasa.
5. Daca nu gasim carne de miel proaspata, ci doar congelata, aceasta trebuie decongelata lent inainte, in frigider.
6. Pentru marinada nu folosim rozmarin uscat si nici praf de usturoi pentru ca riscam sa stricam totul. Uleiul de masline trebuie sa fie extravirgin si sarea grunjoasa. Pe langa usturoi, rozmarin, patunjel si ardei chili (daca nu va place gustul picant, puteti renunta la el), putem adauga si cateva frunze de menta.
7. Daca alegem sa marinam carnea de miel peste noapte in frigider, nu uitam ca inainte de a pune costitele de miel la cuptor, sa le lasam sa ajunga la temperatura camerei, cel putin o jumatate de ora (chiar si o ora) de cand le scoatem din frigider. Schimbarile brusche de temperatura afecteaza in mod negativ structura fibrei si implicit, rezultatul final!
8. Daca folosim un termometru pentru carne introdus in mijlocul cotletului, fara a atinge osul, temperatura interna trebuie sa fie de 60-65 de grade Celsius pentru o friptura de miel in sange, pentru un miel medium-rare (carnea e fierbinte in interior, dar inca roz, iar sangele scurge deloc) termometrul trebuie sa arate 60 de grade Celsius, iar pentru un cotlet de miel bine facut temperatura interna trebuie sa fie de 71-75 de grade, mai mult de atat nu este recomandat.
9. Daca nu avem un termometru (desi este foarte util si nu este scump), coastele de miel la cuptor sunt gata daca, atunci cand le incalzim cu un bat de frigaruie, lichidul care iese din ele este fara sange si usor transparent, sau rozaliu pentru o friptura in sange.
10. Nu taiem friptura de miel imediat ce o scoatem din cuptor, o lasam sa se odihneasca 10 minute, acoperita lejer, pentru a se relaxa fibra carnilor. Astfel ea devine si mai frageda.