



reteta-video.ro

## Cotlet de Miel la Tigaie sau Gratar Marinat in Vin Rosu

Cele mai suculente **cotlete de miel la gratar** sunt cele marinate inainte si cred ca cel mai simplu mod posibil de a pregati o **friptura de miel frageda**. Pare greu de crezut, dar in 15 minute ne putem bucura de cele mai delicioase **coaste de miel la gratar!**

Cum asa? Secretetele sunt doua mari si late. Primul, marinata pentru cotletele de miel si al doilea, temperatura carniei. Marinarea nu e doar la fragezirea carniei, dar ii ofera si savoare. Cand alegeti **cotletele de miel** pentru a le pregati la tigaie sau la gratar, acestea trebuie sa aiba si putina grasime si sa fie groase de cel putin 2 cm. Mirosul specific, motivul pentru care multi nu mananca deloc **carne de miel sau ied**, este dat de pielita care o acopera, inasa, daca o indepartam cu un cutit bine ascutit bagat chiar pe sub pielita de la suprafata, avem o friptura savuroasa pe masa de Paste chiar si pentru cei mai mofturosi (aici ma includ si pe mine!). Pe langa asta, aciditatea **marinata pentru miel** estompeaza mirosul puternic. Cu cat lasam mai mult cotletul de miel la marinat, cu atat mai bine! Condimentele din marinada trebuie sa patrunda carnea, asa ca este nevoie sa-i acordam suficient timp. Dintre toate carniile, berbecutul si carnea de miel general se potrivesc cel mai bine pentru a fi lasate in bait si apoi gatite fie la cuptor, fie la gratar sau tigaie grill.

Asadar, ca sa facem cea mai buna **friptura de miel la tigaie**, trebuie doar sa ne facem planul din timp. Asta pentru ca dupa ce am marinat ajungem la al doilea secret. Trebuie sa lasam **cotletele de berbecut** sa ajunga la temperatura camerei si abia apoi sa le punem pe gratarul bine incins. Si pentru a ramane fragede si suculente nici nu le lasam mult, nici nu le intepam caci vor iesi toate sucurile si nici nu le tot intoarcem. Cotletul de miel este foarte delicat si daca il gatim in exces isi pierde toata savoarea (e la fel ca si in cazul carii de vita).

Stiu ca atunci cand spunem **friptura de miel**, primul gand este pulpa pregatita de obicei la cuptor, dar, daca tot e frumos afara si vrem sa mancam putin asa se anunta, niste **coaste de berbecut la gratar** sunt la fel de bune si se topesc in gura! In caz se schimba vremea, nu-i nimic, incalzim tigaia sau le facem la cuptor!

Rozalie, frageda si moale, **friptura de miel din cotlet la gratar** nu numai ca se pregateste rapid si usor, dar, nu o sa credeti, m-am cald si sa trec peste traumele mele si sa mananc pentru prima data in viata mea carne de miel!!!!

## **INGREDIENTE PENTRU COTLETE DE MIEL LA TIGAIE SAU GRATAR MARINATE IN VIN ROSU**

7 cotlete de miel, curatate de pielite  
150 ml de vin rosu sec  
3 linguri cu ulei de masline  
2 lingurite cu otet din vin  
6-7 catei mici de usturoi, taiati rondele  
o lingurita cu oregano uscat  
o lingura cu miere  
sare  
piper proaspat macinat

## **MOD DE PREPARARE COTLETE DE MIEL LA TIGAIE SAU GRATAR MARINATE IN VIN ROSU**

### **PASUL 1**

Pregatim marinada care va fragezi carnea – peste vinul rosu punem cam o jumatate de lingurita cu sare, piper proaspat macinat, ulei de masline, otetul din vin (poate fi inlocuit cu zeama de lamaie), oregano sau rozmarin si rondelele de usturoi si amestecam bine.

### **PASUL 2**

Aranjam bucatile de cotlet de miel intr-o tava, intr-un singur strat, sau le putem pune intr-o pungă cu fermoar, turnam peste ele marinada si le intoarceam astfel incat carnea de miel sa fie acoperita de condimente pe toate partile.

Acoperim vasul cu folie alimentara si il punem in frigider pentru minim 2 ore, intorcand din cand in cand cotletele de berbecut pentru a se marina cat mai bine.

### **PASUL 3**

Dupa acest timp transferam carnea de miel pe o farfurie si o lasam, acoperita, sa ajunga la temperatura camerei, minim 30 de minute. Adaugam mierea peste marinada si amestecam bine.

### **PASUL 4**

Ungem bine cotletele de miel cu sosul pregatit si incalzim gratarul.

Asezam coastele de berbecut pe gratarul bine incins si le lasam la foc mare 5-7 minute, acoperindu-le din cand in cand cu marinada.

### **PASUL 5**

Le intoarcem si pe cealalta parte cu un cleste si le mai lasam 5 minute, tot la foc mare, timp in care le mai ungem de 2-3 ori cu sosul de vin.

### **PASUL 6**

Scoatem friptura de miel din tigaie si o lasam sa se odihneasca, acoperita lejer cu o hartie de copt, 10 minute.

### **PASUL 7**

Servim coastele de miel calde, cu spanac sau o garnitura de cartofi copti, orez si salata.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Cotlete de Miel la Tigaia Grill sau Gratar Marinat in Vin Rosu.***

**POFTA BUNA!**