



reteta-video.ro

Cotlet de Porc Umplut cu Carnati si Morcovi la Cuptor

Cotletul de porc umplut cu carnati si legume facut la cuptor este o reteta super simpla, caci dupa ce impanam carnea de porc nu avem decat sa o punem in tava si sa o bagam in cuptor. Eu am ales sa-l umplu cu un carnat putin afumat si morcovi dar este la fel de delicios si daca inlocuiti carnatul cu o umplutura de ciuperci, ceapa si usturoi putin calite pana cand sunt usor rumenite si legate cu linguri cu pesmet si o mana de cascaval ras, iar in loc de morcovi puteti sa folositi orice alte legume cu o textura tare: fasii de ardei, telina sau de sparanghel. Orice alegeti, o sa aveti o **friptura de porc la cuptor** suculenta, cu un gust chiar super-bun pot sa spunem un aspect deosebit. Sigur o sa impresionati, fie ca-l pregatiti intr-o zi obisnuita pentru cei dragi voua, fie pentru o zi de Sarbatoare sa aveti oaspeti. Este mai usor daca folositi carnati deja pregatiti, putin afumati si de casa este ideal, insa puteti sa faceti singuri umplutura pentru aceste **rulouri de porc** grozave. Asta dintr-un amestec de carne tocata de porc si vita, usturoi, sare, piper si putina sare omogenizate bine si apoi impinse cu ajutorul cozii unei linguri din lemn in buzunarul facut in **cotlet**. Inainte in sa de a face orice nu uita sa pregatiti o **friptura de porc la tava** frageda si suculenta sa scoateti carnea din frigider cu minim o ora in avans, cat sa ajunga la temperatura camerei. Dupa ce **rulada de porc** este rumenita trebuie lasata sa se odihneasca putin, ca sa o puteti felia frumos. Morcovii ii puteti pasa si aveti astfel langa cotlet si un sos consistent (asezonat cu sare si piper). La noi in casa, v-am mai povestit, un mare rontaitor de morcovi, asa ca am ales sa-i las rondele. Pregatit astfel **cotletul de porc la cuptor** poate fi un fel principal, un fel de legume fierte la abur, piure sau orez. Mie imi place in sa mai mult rece, feliat subtire, ca aperitiv cu mustar sau muraturi. Iar pentru sandwich cu friptura rece de porc in loc de mezelurile din comert las orice altceva, asa ca va recomand din suflet sa-l incercati!

INGREDIENTE COTLET DE PORC UMPLUT CU CARNATI SI MORCOVI LA CUPTOR

o bucata intreaga de cotlet de porc fara os de cam 1,2 kg, curatata de pielite si bine stearsa
o bucata de carnat afumat
3-4 morcovi curatati si spalati
100 ml de vin alb sec
2 linguri cu ulei
boia de ardei (afumata)
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE COTLET DE PORC UMPLUT CU CARNATI SI MORCOVI LA CUPTOR

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

Folosind un cutit mare si bine ascutit strapungem bucata de carne de porc pe lungime, dintr-o parte in cealalta. Largim buzunarul facut in carne cu acelasi cutit, fie folosind coada unei linguri din lemn. Cu ajutorul unui cutit mai mic facem alte doua mici buzunare in carnea din partea din spate, pe care le facem dintr-o parte pana in cealalta, daca aveti un cutit suficient de lung, buzunarul pe care le facem pe care le largim la fel.

PASUL 2

In buzunarul mai larg introducem carnatul, prin rasucire, si ii taiem capetele astfel incat sa fie cu doar 1 cm de o parte si de alta in buzunarul cotletului. Carnea de porc poate fi impanata si cu un amestec din carne pentru carnati, impinsa in interior cu ajutorul cozii unei linguri din lemn.

PASUL 3

Taiem partile laterale a doi morcovi astfel incat sa aiba o grosime uniforma si tot prin rasucire ii bagam in cele doua buzunare laterale din carne. Daca nu aveti morcovi la fel de lungi cat bucata de carne folositi 2 bucati pe care le impingeti una dintr-o parte in cealalta.

PASUL 4

Condimentam bucata de cotlet cu sare, piper macinat si boia de ardei. O stropim cu cele doua linguri cu ulei si o masam bine.

PASUL 5

Morcovii ramasi ii taiem in rondele.

PASUL 6

Asezam rulada de porc intr-o tava pentru cuptor, punem in jurul ei rondelele de morcov si turnam pe langa ea vinul.

PASUL 7

O acoperim cu o hartie pentru copt usor umezita si stoarsa bine si punem friptura de porc in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 20-25 de minute.

PASUL 8

Dupa acest timp intoarcem ruloul de porc si pe cealalta parte si il punem inapoi in cuptor, tot acoperit, pentru inca 20-25 de minute. Scoatem din nou, crestam temperatura cuptorului la 200 de grade, il intoarcem din nou si il mai lasam neacoperit, de data aceasta, pentru 10-15 minute.

PASUL 9

Cand friptura de porc este rumenita o scoatem din tava, o acoperim cu o folie si o lasam sa se odihneasca minim 10 minute intr-un caldus. Morcovii ii puteti pasa, impreuna cu zeama din tava, asezonati cu sare si piper macinat si asa aveti si un sos delicios pentru friptura.

PASUL 10

Feliem cotletul de porc umplut cu legume si carne si servim, fie cald, cu sosul de morcovi, legume fierte la aburi, piure sau orez, fie ca aperitiv, cu mustar sau muraturi sau ca mezel de casa in sandwich-uri savuroase.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Cotlet de Porc Umplut cu Carnati si Morcovi la Cuptor*.

POFTA BUNA!