



reteta-video.ro

Cotlete de Miel la Cuptor cu Lamaie si Legume

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 abține! Asta pentru ca au fost fragede si aromate, iar la final am bagat si un colt de paine crocanta in sosul din tava 🤤. Savoarea speciala a acestei **fripturi de miel** este data de grasimea care se scurge in tava, aproape caramelizeaza legumele si cu toate astea bucatile de carne raman rozalii si moi. Alaturi de un vin rosu, de [pasca](#) si [cozonac](#), de [drob](#) si de [ciorba de miel](#), completeaza perfect un meniu de Paste. Unde mai pui ca nu ai nevoie de mai mult de o tava si un cuptor pentru cele mai suculente **costite de miel** posibile. Este nevoie insa de ceva timp pentru ca mielul sa se imprieteneasca bine cu lamaia, menta, ardeii iuti si legumele, asa ca trebuie gatit incetisor. Eu am gasit niste **cotlete de miel** micute si delicate, dar reteta merge de minune si cu niste cotlete mai mari, chiar si de **berbecut**, sau cu bucati groase de **pulpa de miel**. Lasati-le sa se rumeneasca, puneti langa ele ce legume va plac, de la cartofi si morcovi noi pana la bucati de ceapa rosie. Dar neaparat faceti langa delicioasele **cotlete de miel cu lamaie si legume** o salata verde sau una de rosii. Si nu uitati de o bucatica de paine si un pahar cu vin!

INGREDIENTE COTLETE DE MIEL LA CUPTOR CU LAMAIE SI LEGUME

18 cotlete mici de miel

o legatura de morcovi noi, curatati si spalati

1 kg de cartofi curatati si spalati, daca folositi cartofi noi nu este nevoie sa-i curatati ci doar sa-i spalati foarte bine zeama stoarsa de la doua lamai

5 linguri cu ulei de masline

coaja rasa de la doua lamai

2 lingurite cu menta uscata

4-5 catei de usturoi, curatati si spalati

3-4 ardei iuti uscati sau o lingurita cu fulgi de ardei iuti

sare

piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE COTLETE DE MIEL LA CUPTOR CU LAMAIE SI LEGUME

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

Taiem usturoiul in rondele subtiri. Taiem morcovii in doua sau in patru, in functie de cat de mari sunt, si cartofii in cuburi de cam 2 cm.

PASUL 2

Peste zeama de lamaie punem sare, piper proaspat macinat, rondelele de usturoi, fulgii de ardei iute si menta uscata (faramitata) si amestecam bine. Apoi turnam incet uleiul de masline, in timp ce omogenizam.

PASUL 3

Pregatim o tava mare in care asezam cartofii in strat uniform si punem morcovii printre ei.

PASUL 4

Aranjam carnea de miel printre legume, turnam deasupra sosul pregatit si presaram coaja rasa de lamaie.

PASUL 5

Punem friptura in cuptorul incalzit la 180 de grade pentru 50-60 de minute. Dupa o ora intoarcem carnea de miel si pe cealalta parte si o mai punem in cuptor pentru inca 20-30 de minute.

PASUL 6

Cand costitele de miel sunt rumenite, iar legume sunt moi, scoatem tava din cuptor.

PASUL 7

Le servim calde, cu salata si un pahar cu vin rosu.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Cotlete de Miel la Cuptor cu Lamaie si Legume*.

POFTA BUNA!