



reteta-video.ro

## Friptura de Ied in Crusta

O **friptura de ied** cred ca este unul dintre cele mai simple preparate pe care le puteti face din acest tip de carne. Asta pentru ca este dulce si frageda, se pregateste rapid si fara multa bataie de cap, nu numai de Paste, dar si cu alte ocazii. Ramane insa vedeta pe **de Paste**, caci o friptura suculenta de miel sau de ied aproape ca nu lipseste niciodata. **Carnea de ied** sau de miel la cuptor trebuie sa fie bine gatita, in general, la temperaturi medii si coapta un timp mai lung pentru a obtine o friptura moale si suculenta. Ca sa evitati uscarea fripturii, aveti grija sa o stropiti din cand in cand cu sosul care se formeaza in tava. De obicei se marineaza inainte de preparare cu usturoi, seminte de mustar, boia, rozmarin, piper, menta sau cimbru si putin vin alb si se lasa la frigider cateva ore, dar, indiferent de preparat, este bine ca inainte sa o puneti in cuptor sa o lasati sa ajunga la temperatura camerei. Cel mai des **friptura de ied la cuptor** se impaneaza cu usturoi si rozmarin, dar de data aceasta am ales sa o fac putin mai altfel. Practic, am facut o reteta de **friptura de miel in crusta** crocanta, asa cum am gasit intr-o carte cu preparate traditionale germane, desi nu sunt sigura ca este specific acestei zone, numai ca mielul meu a fost ied... Asa ca puteti sa o faceti cu incredere folosind carne de miel si nu numai bucata intr-un cuptor. Sigur ca timpul de gatire va fi mai mic, astfel incat **pulpa de ied la cuptor** sa ramana rozalie si suculenta. Serviti-o cu legume precum broccoli, rosii la gratar sau cartofi copti in coaja, poate cu un sos simplu facut din iaurt gras amestecat cu multa ceapa verde si patrunjel tocat si neaparat cu un pahar de vin alaturi de familie si prieteni!

### INGREDIENTE FRIPTURA DE IED IN CRUSTA

carne de ied pentru friptura bine spalata (am folosit spate si pulpa)

3 cepe curatate si spalate

2-3 rosii

6-7 catei mici de usturoi curatati si spalati

3 linguri cu ulei

un ou

2-3 felii de paine prajita

o mana de frunze de rozmarin

cateva fire de patrunjel

sare

piper proapat macinat

apa fierbinte

### MOD DE PREPARARE FRIPTURA DE IED IN CRUSTA

#### PASUL 1

Incalzim cuptorul.

#### PASUL 2

Tocam marunt patrunjelul si rozmarinul. Zdrobim usturoiul. Taiem ceapa in sferturi, iar rosiiile in bucati mari.

#### PASUL 3

Condimentam carnea de ied cu sare si piper macinat pe toate partile si o frecam cu usturoiul zdrobit.

#### PASUL 4

Pregatim o tava in care punem uleiul si presaram cam o treime din rozmarinul tocat.

#### PASUL 5

Asezam in tava carnea de ied condimentata, punem bucatile de ceapa si de rosie printre cele de carne si presaram deasupra jumătate din rozmarinul ramas.

#### PASUL 6

Introducem tava in cuptorul incalzit la 200 de grade pentru o ora si jumatate. Imediat ce sosul din tava incepe sa se caramelizeze scoatem friptura de ied din cuptor si turnam putina apa fierbinte. Punem inapoi in cuptor, dar din cand in cand scoatem vasul si adaugam apa fierbinte, pe masura ce lichidul se evaporata. In acelasi timp stropim carnea de ied cu sosul lasat in tava.

#### PASUL 7

Dupa aproximativ o ora si un sfert pregatim crusta – punem patrunjelul si rozmarinul peste ou, condimentam cu sare si piper macinat si omogenizam.

#### PASUL 8

Rupem painea bine prajita in bucati mici si o punem in vasul unui mixer, apoi o transformam in pesmet.

#### PASUL 9

Dupa aproape o ora si jumatate, cand carnea de ied este frageda si moale, o scoatem din cuptor, turnam deasupra amestecul de pesmet si presaram pesmetul.

#### PASUL 10

Punem friptura inapoi in cuptor pentru inca 15 minute, pana cand pesmetul se rumeneste.

**PASUL 11**

Servim cu legume sote, broccoli, rosii la gratar sau cartofi copti.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Friptura de led in Crusta*.  
*POFTA BUNA!***