



reteta-video.ro

Friptura de Ied sau Miel la Cuptor

Traditional **friptura de miel sau de ied** este nelipsita de pe masa de Paste si de Rusalii. Cel mai simplu, cand sunt atatea altele de [pasca](#), [cozonac](#), [ciorba](#), [drob](#), stufat si poate si alte prajituri, este sa pregatesti **friptura de miel la cuptor**. Asta mai ales daca alegi pulpa, caci de exemplu cotelul de miel este cel mai bun pe gratar. De altfel cred ca este si cea mai cautata bucata de carne de miel mai zic daca o gasiti intreaga si faceti din costitele cu os o adevarata coroana din [cotelete de miel](#). Insa cred ca nimeni nu refuza **friptura de miel la cuptor, cu legume si sos de vin**. Suculenta, frageda si aromata sta cu cinste pe orice masa de sarbatoare. noi mielul se mananca foarte rar, am ales o **spata de ied**, adica piciorul din fata, care parca este putin mai fraged, insa este la fel de delicioasa si daca alegeti [pulpa](#) din spate. Pentru a avea o friptura de ied sau miel grozava, de te lingi pe degete, inainte de a pregatirea ei trebuie sa lasam carnea sa ajunga la temperatura camerei. Daca vreti sa neutralizati aroma puternica a mielului, este preferat sa lasati carnea pentru mai multe ore intr-o marinata de ulei de masline, suc de lamaie si condimente - usturoi, boia de seminte de mustar, cimbru, rozmarin, piper, ceapa verde, ardei iute, menta, foi de dafin sau salvie. Insa incercati sa adaugati sarea de miel chiar inainte sa incepeti sa il pregatiti pentru a nu se usca. Mirosul specific, motivul pentru care multi nu mananca deloc **carnea de miel sau ied**, este dat de grasimea si de pielita care o acopera, inasa daca le indepartam cu un cutit bine ascutit bagat chiar pe sub piele de la suprafata, o sa avem o **friptura savuroasa pe masa de Paste** chiar si pentru cei mai mofturosi (aici ma includ si pe mine!). Pentru a pastra toate aromele in interior intai o rumenim usor, apoi o lasam sa se faca in cuptor, intr-o cratita sau intr-o tava, acoperita la temperatura mica (procedeul se numeste brezare). Aceasta coacerea la temperaturi joase pentru un timp mai lung face ca friptura de miel sau ied sa fie crocanta la exterior, dar moale si suculenta la interior. Este atat de frageda incat se rupe doar cu o furculita sau se desface de pe oase la o simpla atingere. Daca aveti o bucata de carne mai mare ajustati timpul de gatire al **fripturii de miel** in functie de cantitate, pulpa pe care am avut-o eu a fost chiar micuta. Dar suficienta si super buna dupa cum au zis cei care au m-au intrebat daca mai fac urmatoarea **friptura de ied**. Semn clar ca le-a placut, nu?

INGREDIENTE FRIPTURA DE IED SAU MIEL LA CUPTOR

1 kg de pulpa de ied sau miel, curatata si bine stearsa
o bucata de radacina de telina, curatata si spalata
4-5 rosii mici
6-7 morcovi medii, curatati si spalati
o ceapa mare, curatata si spalata
4-5 fire de ceapa verde, curatate si spalate
120 ml de vin rosu
3 linguri cu ulei
25 g de unt
4-5 fire de cimbru
8-10 catei mici de usturoi, curatati si spalati
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE FRIPTURA DE IED SAU MIEL LA CUPTOR

PASUL 1

Pregatim legumele – taiem ceapa in sferturi, telina in bastonase, morcovii si ceapa verde in rondelle iar rosiile micute in jumatati. Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie mare (daca aveti o tigaie cu capac pe care o puteti pune in cuptor este si mai potrivita) in care punem uleiul. In grasimea incinsa punem pulpa de ied. Condimentam carnea cu sare si piper macinat si o lasam sa se rumeneasca pana cand prinde o crusta aurie. O intoarcem si pe cealalta parte, o presaram cu sare si piper macinat si o mai lasam 2-3 minute se rumeneasca usor, apoi o scoatem pe o farfurie si o pastram calda (acoperita).

PASUL 3

In aceeasi tigaie punem bucatile de ceapa, cateii de usturoi, ceapa verde, rondellele de morcov, bastonasele de telina si 2 fire de ceapa verde. Amestecam des si lasam legumele sa se soteze la foc mediu spre mare cam 5 minute, pana cand devin usor moi. Turnam peste ele vinul rosu, amestecam si mai lasam pe foc pana cand lichidul din tigaie incepe sa clocoteasca.

PASUL 4

Rasturnam legumele impreuna cu zeama intr-o cratita mare, asezam deasupra lor pulpa de ied rumenita, turnam sosul lasat de la friptura si punem jumatatile de rosie de jur imprejur si crengutele de cimbru ramase.

PASUL 5

Acoperim cratita cu capac si o punem in cuptorul incalzit la 160 de grade pentru aproximativ o ora si 20 de minute. Din cand in cand verificam ca are suficient lichid si, daca este cazul, mai turnam putina apa calda sau putin vin.

PASUL 6

Cand carnea de ied este moale si se rupe cu o furculita o scoatem din cuptor si o lasam sa se odihneasca 10-15 minute.

PASUL 7

Servim friptura de ied calda, cu legumele si sosul din cratita, cartofi noi fierti la abur, spanac scazut, fasole verde cu unt, salata si sos de iaurt, usturoi si menta.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Friptura de Ied sau Miel la Cuptor*.

POFTA BUNA!