



reteta-video.ro

## Friptura de iepure cu Sos de Busuioc

Carnea de [iepure](#) este folosita si in diete speciale, cum sunt cele pentru persoanele care sufera de boli de inima, pentru cei cu inaintate, diete scazute in sodiu sau pentru scaderea in greutate. Pentru multi dintre noi este o delicatasa, asta si pentru ca are un gust adevarat special. Este o alternativa cu mai putine calorii decat pieptul de pui sau de curcan, bogata in omega 3. Daca vreti sa incepeti o mancare diferita, ati putea alege sa gatiti **iepure cu sos de busuioc**. **O friptura de iepure** delicioasa, cu arome mediteraneene foarte dificil de gatit. Oricum speram ca reteta noastra video va este de ajutor! Merita incercata, mai ales ca o putem servi la orice ocazie festiva, dar si la o simpla masa in familie!

### **INGREDIENTE FRIPTURA DE IEPURE CU SOS DE BUSUIOC**

un Kg. de carne de iepure portionata, spalata si stearda  
120 ml de vin alb sec  
un mar golden  
4 catei mari de usturoi curatati si spalati  
100 gr. de costita neafumata taiata fin  
14 frunze de busuioc spalate  
4 frunze de salvie spalate  
3 felii de paine toast fara coaja  
200 ml de lapte  
3 linguri cu ulei de masline  
sare  
piper proaspat macinat  
100-150 ml de apa fierbinte

### **MOD DE PREPARARE**

#### **FRIPTURA DE IEPURE CU SOS DE BUSUIOC**

##### **PASUL 1**

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem uleiul de masline.

##### **PASUL 2**

Adaugam bucatile de iepure, cateii de usturoi, frunzele de salvie, 4-5 frunze de busuioc si costita neafumata.

##### **PASUL 3**

Acoperim tigaia cu un capac si lasam totul sa fiarba la foc mic.

##### **PASUL 4**

Cand carnea incepe sa-si schimbe culoarea, o intoarcem si pe cealalta parte.

##### **PASUL 5**

Acoperim si lasam sa fiarba.

##### **PASUL 6**

Cand carnea incepe sa se rumeneasca, dam focul tare si stingem cu vinul alb sec.

##### **PASUL 7**

Condimentam cu piper si sare.

##### **PASUL 8**

Punem apa fierbinte.

##### **PASUL 9**

Acoperim tigaia si lasam preparatul sa fiarba la foc mic pana cand carnea de iepure devine foarte frageda.

##### **PASUL 10**

Curatam marul de coaja, ii indepartam semintele si il taiem in cubulete.

##### **PASUL 11**

Fierbem friptura pand carnea de iepure se desprinde usor de pe oase; daca mai este nevoie adaugam apa fierbinte.

##### **PASUL 12**

Scoatem bucatile de iepure din sos si le pastram calde.

##### **PASUL 13**

Adunam si indepartam frunzele de busuioc si de salvie fierte. Scoatem din sos cateii de usturoi.

##### **PASUL 14**

Punem frunzele de busuioc ramase, feliile de paine si cuburile de mar.

##### **PASUL 15**

Amestecam si lasam sa fiarba 3-4 minute.

**PASUL 16**

Turnam laptele, amestecam si lasam sa clocoteasca aproximativ 2 minute.

**PASUL 17**

Inchidem aragazul si lasam sosul sa se raceasca.

**PASUL 18**

Pregatim un blender in care raturnam sosul din tigaie si pasam pana cand obtinem o pasta fina.

**PASUL 19**

Punem sosul la baza pe farfurie, iar deasupra asezam bucatile de carne de iepure.

**PASUL 20**

Servim.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru  
*Friptura de iepure cu Sos de Busuioc.***

***POFTA BUNA!***