



reteta-video.ro

Friptura de iepure la Cuptor

Chiar dacă în România nu prea se consuma carne de iepure, aceasta este bogată în proteine, nu are grăsimi, iar nivelul de colesterol pe care îl conține este mult mai mic decât la altele. Carnea de iepure este folosită și în diete speciale, cum sunt cele pentru persoanele care suferă de boli de inimă, pentru cei cu vârste înaintate, diete scăzute în sodiu sau pentru scăderea în greutate. **Friptura de iepure la cuptor** este cu siguranță o delicatasă sănătoasă, ce merită încercată. Așa că nu ezitați să o treceți pe lista preferințelor voastre, mai ales că o putem servi la orice masă festivă, dar și la o simplă masă în familie. Nu uitați că iepurele și în general carnea de vanat se ține în [bait](#) macar o zi înainte de a o pregăti! Răsfățați-vă apoi cu o mâncare simplă de pregătit, dar extrem de gustoasă!

INGREDIENTE FRIPTURA DE IEPURE LA CUPTOR

un iepure marinat ([vezi reteta aici](#))
10 catei de usturoi curatați și spalați
50 gr. de unt
50 ml de apă

MOD DE PREPARARE FRIPTURA DE IEPURE LA CUPTOR

PASUL 1

Încălzim cuptorul.

PASUL 2

Scoatem bucițile de carne de iepure din marinată și le stergem bine.

PASUL 3

Faceam câte 2-3 incizii în fiecare bucată de carne.

PASUL 4

Punem în fiecare incizie făcută câte o jumătate de catel de usturoi.

PASUL 5

Continuăm până când terminăm de pregătit toate bucițile de carne.

PASUL 6

Pregătim un vas termorezistent.

PASUL 7

Aranjăm bucițile de carne de iepure în tavă pregătită pentru cuptor.

PASUL 8

Turnăm apă peste carne.

PASUL 9

Punem deasupra untul tăiat în cubulețe.

PASUL 10

Introducem tavă în cuptorul încălzit pentru aproximativ 90 de minute.

PASUL 11

Din când în când, scoatem tavă din cuptor și stropim carnea cu lichidul lăsat în vas.

PASUL 12

Când friptura de iepure este rumenită și fragedă, scoatem tavă din cuptor.

PASUL 13

Servim cu orez, cartofi natur și salată, alături de sosul din tavă strecurat.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Friptura de iepure la Cuptor.**

POFTA BUNA!