



reteta-video.ro

Friptura de Miel la Cuptor cu Vin si Usturoi

Friptura de miel la cuptor este deliciul meniului de Paste si de Rusalii pentru cei mai multi dintre romani, e un fel de mancare ritual, cu o semnificatie aparte. Si cel mai simplu, cand sunt atatea altele de facut, [pasca](#), [cozonac](#), ciorba, [drob](#), stufat si poate si alte prajituri, este sa pregatesti **friptura de miel la cuptor cu vin si usturoi**. Asta mai ales daca alegi o pulpa, caci de exemplu cotletul de miel este cel mai bun pe gratar.

Coapta incet, **friptura din pulpa de miel** se face aproape singura. Tot ce trebuie sa-i facem este o **marinada**, caci acesta este secretul pentru o carne de miel frageda, rozalie si super gustoasa. Si o spun eu care, dupa cum se stie, nu prea mananc miel. Tocmai de aceea, familie mica si mofturoasa cum suntem, anul acesta am decis sa fac niste **coaste de miel la cuptor** si o bucatarie mica de spata. Insa, absolut la fel se face si pulpa de miel la cuptor, o sa va explic pe indelete.

Acum, drept sa va spun, chiar daca am fi familie mare, nu sunt sigura ca as face o **pulpa de miel la cuptor cu vin** intreaga. Sau poate ca da, insa prefer un fel principal de foarte buna calitate, cat sa ne ajunga la o masa si sa ne facem pofta, decat o jumătate de miel la tava care sa ramana si sa "tragem" de el. Mai bine mai fac, decat sa ramana, ca parca reincalzita nu mai are acelasi gust.

Asadar, ca sa facem o **friptura de miel** frageda si succulenta, trebuie doar sa ne facem planul din timp. Nu pentru ca avem mare lucru de facut, ci pentru ca inainte de a pune carnea de miel la cuptor, este nevoie sa o marinam. Iar apoi doar punem **friptura de miel marinata la cuptor**. Asta e tot! Nimic sofisticat pentru ca in febra pregatirilor de Sarbatori, o friptura simpla de miel care sa adune toata familia la masa, este fix ce ai nevoie.

Prin urmare, nici nu am prea multe de spus, de fapt reteta de **friptura de miel cu vin si usturoi** este atat de simpla, incat oricate cuvinte as cauta ca sa o descriu, nu prea gasesc. Cert este ca de cate ori am facut-o am mers la sigur, niciodata nu am dat gres cu un miel cu usturoi la cuptor. Si da, o spun tocmai eu, mofturoasa sefa!

Caci pana la urma, o bucatarie frageda de **friptura de miel la cuptor**, la tigaie sau la gratar, alaturi de un vin rosu, de ouale vopsite si de pasca, nu ar trebui sa lipseasca de pe masa nimanui, la ceas de mare sarbatoare. Cel mai important insa este sa ii avem pe cei dragi aproape, caci oricate bunatati am pregati Pastele este despre dragoste si liniste! Sa aveti Sarbatori cu lumina si bucurie in casa si in suflet!

SFATURI:

1. In acelasi mod se poate pregati si **friptura de ied la cuptor**.
2. **Carnea de miel** proaspata ar trebui sa aiba o culoare roz, fara un aspect umed. Carnea trebuie sa aiba o textura ferma, iar grasimea trebuie sa fie alba, in niciun caz galbena.
3. Daca nu gasim carne de miel proaspata, ci doar congelata, aceasta trebuie decongelata lent inainte, in frigider.
4. **De ce si cum se marineaza carnea?** Pai in primul rand pentru ca o fragezeste si, in cazul mielului mai ales, aciditatea din ea estompeaza mirosul puternic. Cu cat mai mult, cu atat mai bine! Condimentele din marinada trebuie sa patrunda carnea, asa ca este nevoie sa-i acordam suficient timp, intre 24-48 ore. In general marinadele au o componenta acida (suc de lamaie sau portocala, otet, vin alb, iaurt, kefir, lapte batut sau mustar) care incepe denaturarea proteinelor din carne inca dinaintea gatirii propriu zise.
5. Daca ne grabim si avem un aparat de vidat, putem marina carnea de miel in mai putin timp, sunt suficiente 4-6 ore.
6. **Condimente pentru miel**. Eu am ales varianta foarte simpla: usturoi, boia dulce, rozmarin, sare si piper, insa mai putem folosi seminte de mustar, cimbru, salvie, ceapa verde, ardei iute, menta sau foi de dafin, insa trebuie sa le dozam cu moderatie. Daca nu avem ierburi aromatice proaspete, atunci folosim din cele uscate.
7. Mirosul specific, motivul pentru care multi nu mananca deloc carne de miel sau ied, este dat de grasimea si de pielita care o acopera, insa daca le indepartam cu un cutit bine ascutit, bagat chiar pe sub pielita 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).
8. Inainte de a face **friptura de miel la cuptor**, scoatem carnea din frigider si o lasam sa ajunga la temperatura camerei (2-3 ore). Schimbarile bruste de temperatura afecteaza in mod negativ structura fibrei si implicit, rezultatul final!

9. Vinul alb are un rol important in aceasta reteta, asa ca folosim unul sec si cat mai aromat. Alcoolul se evaporata la cuptor si scopul lui este sa aromeze friptura de miel. Daca nu consumati vin, atunci acesta poate fi inlocuit cu 250 ml de apa calda.

10. **Temperatura si timp de gatire friptura de miel la cuptor.** Pentru fiecare 500 g de carne de miel, timpul de coacere este de 30-35 de minute, fie ca facem pulpa de miel la cuptor, coaste sau spata.

11. Daca folosim un termometru pentru carne, introdus in partea cea mai groasa a bucatii de carne, fara a atinge osul, temperatura interna trebuie sa fie de 55-60 de grade Celsius pentru o friptura de miel in sange, pentru un miel medium-rare (carnea e fierbinte in interior, dar inca roz, iar sange nu se scurge deloc) termometrul trebuie sa arate 60-65 de grade Celsius, 65-70 de grade Celsius pentru medium, iar pentru o friptura de miel bine facuta temperatura interna trebuie sa fie 70-75 de grade, mai mult de atat nu este recomandat.

12. Daca nu avem un termometru (desi este foarte util si nu este scump), friptura de miel la cuptor este gata daca, atunci cand o intepam cu un bat de frigaruie, lichidul care iese din ea este fara sange si usor transparent, sau rozalii pentru o friptura in sange.

13. Nu taiem **friptura de miel** imediat ce o scoatem din cuptor, o lasam sa se odihneasca 15-20 minute, acoperita lejer, pentru a se relaxa fibra carni. Astfel ea devine si mai frageda.

Daca aveti nevoie de inspiratie va las aici cateva retete de friptura de miel:

[Friptura de Pulpa de Miel la Cuptor, Marinata cu Iaurt si Mustar](#)

[Friptura de Ied sau Miel la Cuptor](#)

[Friptura de Pulpa de Ied la Cuptor](#)

[Cotlet de Miel la Cuptor cu Usturoi si Ierburi Aromatice](#)

[Cotlet de Miel la Cuptor in Crusta Aromata de Fistic](#)

[Cotlet de Miel la Tigai sau Gratar Marinat in Vin Rosu](#)

[Cotlete de Miel la Cuptor cu Lamaie si Legume](#)

INGREDIENTE

Pentru marinada:

carne de miel, eu am avut cateva coaste si o bucata de spata, cam 1,1 kg in total, dar putem folosi si pulpa anterioara sau posteroara

2 linguri cu ulei (de masline)

zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie

5-6 catei mici de usturoi, tocati marunt

2 crengute de rozmarin, tocat marunt

o jumătate de lingurita cu boia dulce (paprika afumata)

piper proaspat macinat

sare

Pentru friptura la cuptor:

2 crengute de rozmarin (cimbru sau salvie)

1-2 cepe, taiate in bucati mari

1-2 capatani de usturoi, taiate in jumatati (cu tot cu coaja)

250 ml de vin alb sec

50 ml de apa calda

MOD DE PREPARARE

1. **Cum se marineaza friptura de miel.** Verificam carnea sa nu mai aiba ceva urme si, eventual, o curatam de pielitele argintii si de grasimea de la suprafata. Stergem bine carnea de miel cu servetele din hartie, turnam peste ea zeama de lamaie, o condimentam cu sare, piper macinat si boia dulce. Presaram rozmarinul, turnam uleiul si masam bine carnea, pe toate partile. Peste carne presaram usturoiul tocat si o punem intr-o punga rezistenta, suficient de mare (putem folosi o punga cu fermoar). Turnam in punga si marinada care s-a adunat si legam punga strans, incercand sa scoatem cat mai mult aer din ea. Lasam carnea de miel la marinat la frigider 24-48 de ore. Din cand in cand mai masam carnea, pentru ca marinada sa se distribuie bine.

2. **Cum se face friptura de miel la cuptor marinata.** A doua zi, scoatem carnea din frigider cu 3 ore inainte de a o pune in cuptor si o lasam sa ajunga la temperatura camerei. Incalzim cuptorul. Intr-o tava facem un "pat" din bucatile de ceapa, peste care asezam carnea de miel. Turnam in tava toate sucurile din punga in care carnea a stat la marinat si punem jumatatile de capatani de usturoi. Turnam pe langa carne vinul alb si apa calda si punem crengutele de rozmarin.

3. **Temperatura si timp de coacere friptura de miel la cuptor cu vin si usturoi.** Acoperim tava cu o hartie de copt si o punem in cuptorul incalzit la 170 de grade pentru 70 de minute. Daca sosul din tava scade, mai completam cu apa calda. Dupa acest timp, verificam ca friptura de miel este gata, desfacem hartia de copt de deasupra si o punem inapoi in cuptor, neacoperita, la 190 de grade, pentru inca 20 de minute, pana cand este rumenita. Din 5 in 5 minute o scoatem din cuptor si o stropim cu sosul din tava.

4. **Servire friptura de miel la cuptor.** Dupa ce o scoatem din cuptor acoperim lejer friptura cu o hartie de copt, fara sa o inchidem ermetic, si o lasam sa se odihneasca minim 15 minute. Servim friptura de miel calda, cu sosul din tava, o salata verde, o salata de cartofi sau de morcovi sau un sos de usturoi si iaurt. Se potriveste bine si cu piure de mazare, de cartofi, de pastarnac, de cartofi dulci, legume la gratar, la cuptor sau fierte la abur.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Friptura de Miel la Cuptor cu Vin si Usturoi*.

POFTA BUNA!

