



reteta-video.ro

Friptura de Pulpa de Ied la Cuptor

Parca masa de Sarbatoare nu este completa daca nu avem si o **friptura de miel**. Este deja traditie de Paste, ca de langa [drob](#) si [p](#)
[cozonac](#) si [ciorba de miel](#) sa nu lipseasca si o **friptura de miel la cuptor**. Desi eu nu mananc carne de miel, nu renuntam la traditi
de cele mai multe ori friptura de miel este inlocuita cu **friptura de ied**. Se pregatesc absolut la fel! De obicei aleg **pulpa de ied**, pr
simplu, dar gustoasa si aromata. Nu este nevoie sa petrec ore intregi in bucatarie, mai ales in zilele cand sunt atatea altele de facu
o **pulpa de ied cu lamaie, rozmarin, usturoi si vin** se face mai mult singura. Trebuie doar sa pregatim carnea, adica sa o curat
pielite si grasime, sa o condimentam din belsug, sa o asezam in tava si sa o lasam sa se coaca incetisor. **Pulpa de ied** va fi croca
exterior, dar rozalie, moale si frageda in interior. Tot ce trebuie sa facem este sa trecem din cand in cand prin bucatarie si sa o strop
sosul care se formeaza in tava. Orice incepator in bucatarie care o va pregati va avea succes garantat si o masa de sarbatoare pe
Daca punem si niste legume pe langa carne, avem si friptura la cuptor si garnitura gatite impreuna. Nu mai trebuie decat sa fa
salata sau un sos de iaurt si sa ne bucuram de o **friptura de ied la tava**, foarte usor de pregatit.

INGREDIENTE PULPA DE IED LA CUPTOR

o pulpa de ied sau de miel curatata de pielite si grasime (eu am folosit o pulpa de ied din spate, de aproximativ 1,5 kg)
1 kg de cartofi medii, curatati si spalati
o legatura de morcovi noi, curatati si spalati
un pahar cu vin alb
4 linguri cu ulei de masline
6-7 catei de usturoi, curatati si spalati
coaja rasa de la o lamaie
2-3 fire de rozmarin
sare
piper proaspat macinat
100 ml de apa

MOD DE PREPARARE PULPA DE IED LA CUPTOR

PASUL 1

Incalzim cuptorul.

PASUL 2

Tocam marunt rozmarinul.

Zdrobim usturoiul peste ulei, adaugam rozmarinul si amestecam bine. Adaugam coaja de lamaie si omogenizam.

PASUL 3

Ungem bine carnea de ied cu doua treimi din pasta facuta, pe toate partile. Apoi o condimentam cu sare si piper macinat, tot pe
partile.

PASUL 4

Punem pulpa de ied intr-o tava mare, turnam pe langa ea vinul si apa, de preferat calduta, o acoperim cu hartie pentru copt si o pu
cuptorul incalzit la 200 de grade pentru 30 de minute.

PASUL 5

Taiem morcovii in doua sau in patru, in functie de cat de mari sunt.

PASUL 6

Dupa 30 de minute scoatem tava din cuptor si intoarcem pulpa si pe cealalta parte, o acoperim si o mai lasam inca 30 de minute.

PASUL 7

Pregatim aragazul si o cratita mare cu apa in care adaugam sare. In apa care clocoteste punem cartofii si morcovii si lasam legum
fiarba 5 minute. Le scurgem si cat sunt inca fierbinti punem peste ele pasta de ulei, usturoi, rozmarin si lamaie ramasa, apoi ames
bine.

PASUL 8

Dupa inca 30 de minute scoatem din nou carnea de ied din cuptor, o intoarcem si punem pe langa ea legumele fierte.

PASUL 9

Punem tava inapoi in cuptor, neacoperita, pentru inca 30 de minute. Cam din 10 in 10 minute verificam ca sosul din tava nu a scaz
daca mai este nevoie mai adaugam putina apa calda si stropim de fiecare data carnea cu sosul format.

PASUL 10

Cand friptura de pulpa de ied este rumenita o scoatem din cuptor.

PASUL 11

O lasam sa se odihneasca 15-20 de minute si apoi servim cu salata verde sau un sos de iaurt.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Friptura de Pulpa de led la Cuptor*.
*POFTA BUNA!***