



reteta-video.ro

Iepure Marinat

Carnea de **iepure** devine din ce in ce mai cautata pentru ca este o delicatessa care nu contine colesterol, nu are grasimi, se digera rapid si aproape complet, fiind bogata in aminoacizi esentiali, si in plus beneficiaza de proprietati curative pentru bolnavii de cancer. Carnea de iepure si in general carnea de vanat se tine in bait macar o zi inainte de a o pregati. Reteta de **marinata** propusa se poate folosi pentru orice carne de vanat si nu numai.

INGREDIENTE MARINATA DE IEPURE

un iepure taiat in bucati foarte bine spalate
200 ml de vin rosu, demisec
20 ml de otet
50 ml de ulei de masline
o ceapa curatata si spalata
7-8 catei de usturoi curatati si spalati
3-4 fire de cimbru
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE MARINATA DE IEPURE

PASUL 1

Tocam marunt usturoiul.

PASUL 2

Pregatim un bol mare in care radem ceapa pe razatoarea mica.

PASUL 3

Punem usturoiul peste ceapa rasa.

PASUL 4

Adaugam frunzele de cimbru rupte de pe ramuri.

PASUL 5

Punem vinul, otetul si uleiul de masline.

PASUL 6

Condimentam cu sare si piper macinat.

PASUL 7

Amestecam bine toate ingredientele pentru marinata.

PASUL 8

Adaugam in bol bucatile de carne de iepure.

PASUL 9

Verificam ca toata carnea este acoperita de marinata.

PASUL 10

Acoperim bolul cu folie alimentara si il introducem in frigider pentru 24 de ore.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Marinata de iepure.**

SPOR LA GATIT!