



reteta-video.ro

Tocana de iepure la Cuptor

Sa faci o **tocana de iepure la cuptor** nu e cine stie ce reteta complicata. Iti trebuie doar un cuptor, o oala mare, cateva legume si ceva rabdare. Si in primul rand, **carne de iepure!** In cazul meu asta nu e o mare problema, caci tatal meu e cunoscut pentru dragostea cu care creste si are grija de iepurasi (si gaini). Nimic nu se compara cu o **tocana de iepure cu ceapa, sos de rosii si vin**, fiarta pe indelete pana cand carnea se desprinde de pe oase. Cand eram mica ziceam ca nu-mi place **friptura de iepure**, dar asta pentru ca mama nu-mi spunea despre ce e vorba. In mintea mea era ca avem friptura de pui. Si cand m-am prins eu deja era prea tarziu, caci a devenit carnea mea preferata. Daca aveti un [iepure](#) de vanat, cu o carne mai tare, inainte de a o transforma in tocanita trebuie sa o lasati 12 ore intr-un bait din vin alb, foi de dafin, boabe de piper si putin ulei. Asta fie ca alegeti sa folositi un iepure portionat sau doar pulpele. Si desi eu am facut **friptura de iepure la cuptor**, dupa ce rumeniti carnea si caliti putin ceapa le puteti pune, impreuna cu legumele, in aparatul **slow cooker** (daca aveti unul). Mie imi place cum se umple toata casa de arome desi, recunosc ca ma invarit in jurul cuptorului ca un copil. Caci dureaza cam 2 ora pana cand tocana e gata dar, e atat de buna, carnea e moale si frageda, ca nu ma gandesc decat la ce rasfat ne asteapta. Oricum in timpul asta pot sa fac alte lucruri. Sa va spun cum ne place noua **mancarea de iepure cu sos**? Cu mamaliga in care pun putin unt si parmezan sau branza maturata de oaie. Intindem cu mamaliga in farfurie pana cand nu mai ramane pic de sos 🤤.

INGREDIENTE TOCANA DE IEPURE LA CUPTOR

un iepure portionat, bine spalat si sters
o ceapa mare, curatata si spalata
2-3 morcovi, curatati si spalati
o bucata de telina, curatata si spalata
un ardei gras, curatat si spalat
300 ml de suc de rosii
50 ml de ulei
250 ml de vin rosu
o foaie de dafin
o steluta de anason
8-10 catei mici de usturoi, curatati si spalati
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE TOCANA DE IEPURE LA CUPTOR

PASUL 1

Taiem ceapa, usturoiul si ardeiul in bucati mari. Radem telina si morcovii pe razatoarea mare.

PASUL 2

Condimentam carnea de iepure cu sare si piper macinat pe toate partile.

Incalzim cuptorul.

PASUL 3

Turnam uleiul intr-o cratita cu fundul gros si care poate fi pusa si in cuptor si in uleiul incins punem carnea de iepure. O lasam sa se rumeneasca, la foc mediu, cat sa-si schimbe culoarea, o intoarcem si pe cealalta parte si cand este aurie si prinde o crusta care va tine toate sucurile in interior o scoatem din cratita si o pastram calda, acoperita cu o farfurie.

PASUL 4

In aceeasi cratita punem ceapa, amestecam si o lasam sa-si schimbe putin culoarea, fara sa se rumeneasca.

PASUL 5

Inchidem aragazul si peste ceapa punem usturoiul, ardeiul, telina, morcovul, steluta de anason, foaia de dafin si carnea de iepure rumenita. Condimentam cu sare si piper macinat, turnam vinul rosu, amestecam, acoperim cratita cu capac si o punem in cuptorul incalzit la 190 de grade pentru o ora.

PASUL 6

Dupa acest timp scoatem cu grija tocana din cuptor, turnam sucul de rosii, amestecam cu atentie si o punam inapoi in cuptor, tot acoperita, pentru inca o ora.

PASUL 7

Cand carnea de iepure este moale si frageda iar sosul a scazut o scoatem din cuptor, presaram deasupra putina verdeata tocata si servim friptura de iepure cu sos si mamaliga.

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

POFTA BUNA!