



Friptură de miel umplută, la cuptor

Pași: 4

Difficulty Grad:

Ingrediente

Portions

800 g	friptură de miel (cotlet, pulpă)	1	crenguță de cimbru
	sare, piper		Pentru umplutură:
1	țelină mică	1	ceapă
2 fire	de pătrunjel	1 cățel	de usturoi
1 lingură	de lămâie	40 g	pesmet
1 lingură	muștar Dijon	1 lingură	ulei
	sare, piper		

Mod de preparare

Pregătește această friptură de miel la cuptor, umplută cu verdeață, vei obține un preparat extrem de fraged! Poți folosi cotlet dezosat sau pulpă de miel.

Pasul 1. Preîncălzește cuptorul la 220°C.

Pasul 2. Prepară umplutura: călește în ulei ceapa tocată, usturoiul pisat și țelina tăiată cubulețe, până devin moi și translucide, apoi adaugă pesmetul și lasă să se rumenească. Adaugă sare și piper, apoi coaja de lămâie rasă, pătrunjelul tocat și muștarul. Amestecă și lasă să stea 10 minute, departe de foc.

Pasul 3. Deschide friptura și asezonează interiorul cu sare, piper și cimbru. UMLEȘOR centrul cărnii, apoi rulează friptura, strângând-o bine și legând-o. Dă friptura 20 de minute la cuptor (pentru a o găti roz).

Pasul 4. Lasă carnea să se odihnească timp de 10 minute în cuptorul închis, sub o folie de aluminiu, înainte de a o tăia.

Servește friptura de miel felii, însoțită de legume de sezon.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din aceasta categorie: