

Marinata de lapte batut



Marinata de lapte batut!!

Am revenit cu inca o reteta cu lapte batut, o marinata pentru carne mai exact, cu ajutorul careia veti prepara cele mai fragede **fripturi de pui** sau frigarui din lume!!!

Eu am facut niste **ciocanele de pui** delicioase si picante cu care va voi ademeni mai pe seara...sper ☐

Ingrediente:

- 370 g lapte batut (2 cani)
- 3 lingurite usturoi pisat
- 2 lingurite rozmarin uscat sau cimbru
- o lingurita sare
- 1/4 lingurita piper

Mod de preparare:

Amestecati intr-un vas mai mare laptele batut cu usturoiul pisat, rozmarinul sau cimbrul, sarea si piperul.

Adaugati bucati de carne (pulpe de pui intregi, piept de pui pentru gratar sau frigarui, carne de curcan etc), amestecati, acoperiti si lasati peste noapte la frigider.

Scoateti carnea din marinata si folositi-o la reteta aleasa □

Daca folositi carnea pentru o reteta la gratar, lasati-o intai sa ajunga la temperatura camerei inainte de a o folosi.

Miel cu sos de iaurt



Laura Sava

Dragii mei, daca vreti sa savurati pe deplin o mancarica din **carne de miel**, alegeti acest miel cu sos de iaurt. Veti fi uimiti cat de gustoasa este!

E o mancarica incredibil de buna, veti fi cu siguranta incantati de gustul ei ☺

Sosul, picant, de iaurt, s-a dovedit a fi compania ideala pentru bucatile fragede de miel.

Ingrediente:

- 800 g carne macra de miel
- 300 ml iaurt
- zeama de la 1/2 de lamaie
- o lingurita sare
- 4-5 linguri ulei
- 2 cepe mijlocii, taiate felii sau 5-6 legaturi de ceapa verde
- o lingurita (rasa) boia iute
- 2 lingurite chimen, macinat
- o lingurita seminte de coriandru, macinate (optional)
- 400 g rosii proaspete decojite sau din conserva
- 2 ardei mici iuti, rosii (optional)
- garnitura de orez sau cartofi natur

A meritat sa „sacrific” cele mai bune bucati de carne din mielul de Pasti!! Voi reface cu siguranta aceasta **reteta** si in alti ani, de Sfintele Pasti!



Mod de preparare:

Pregatire carne de miel:

Taiati carnea de miel in cubulete; puneti carnea intr-un castron si amestecati cu sare si zeama de lamaie:



Adaugati iaurtul si amestecati bine:



Acoperiti vasul cu folie alimentara transparenta si lasati la marinat cel putin 1, 2 ore sau peste noapte. Peste noapte e ideal, va zic eu ☐

Pentru mancarica de miel:

Incingeti uleiul intr-o cratita si caliti ceapa. Adaugati condimentele (pe care le puteti inlocui cu o lingurita de condimente speciale pentru carne de miel), rosiile si ardeii iute, si mai lasati cca. 5 minute pe foc:



Adaugati carnea de miel cu sosul de iaurt:



Acoperiti si fierbeti, la foc mic, aprox. o ora sau pana cand se fragezeste carnea. Nu uitati sa amestecati, din cand in cand ☐

Poze, ca pe vremuri ☐ ...pe muchia de la pavilion :)))



Decorati cu inele de ceapa verde sau patrunjel:



...si serviti cu multa, multa pofta :)) Si, daca se poate, cu felii de paine proaspata, cu coaja tare si miez pufos!!

Ca in copilarie ☐



Laura Sava