

Stufat de miel



Stufat de miel, pentru voi!!

Am zis-o, si-o repet: nu exista bucurie mai mare decat sa stiu ca va plac retetele mele si ca, oricat de lung si lat ar fi netu', voi tot de la mine asteptati unele retete ☐

Cum ar fi acest stufat de miel, pe care mi l-ati cerut de curand si pe care, iata, vi l-am adus aburind!!!

E o **reteta de Pasti** nemaipomenit de gustoasa, asa ca va recomand sa faceti portie dubla daca aveti multi musafiri de Pasti!!!!

Aici mai aveti o idee grozava, un fel de **stufat cu spanac** ☐

Ingrediente:

- 1 kg carne de miel (coaste+carne)
- 4 legaturi mari ceapa verde
- 4 legaturi mari usturoi verde
- 100 ml ulei
- 250 ml **bulion** (suc de rosii)
- sare, piper

Mod de preparare:

Curatati ceapa si usturoiul, spalati-le si taiati-le in bucati de cca. 4-5 cm (si partea alba si cea verde).

Puneti o oala cu apa la foc, adaugati o lingura rasa de sare groasa, iar in momentul in care clocoteste adaugati ceapa si usturoiul. Opariti-le 1-2 minute apoi scoateti-le cu o spumiera si lasati-le deoparte.

Incingeti uleiul intr-o cratita incapatoare; portionati carnea (taiati-o in bucati potrivite) si puneti-o la prajit, intorcand-o pe toate partile. Focul sa nu fie mare!

Adaugati ceapa si usturoiul oparite si acoperiti cu putina apa calda (100 ml) si suc de rosii. Lasati la fiert 10-15 minute, cu capac.

Incingeti in timpul acesta cuptorul la 170 grade C (foc domol).

Puneti mancarea in cuptorul incalzit pentru cca. 1 ora (neacoperit).

Amestecati din cand in cand, si cand ajunge la consistenta pe care v-o doriti, opriti focul. Eu l-am lasat un pic mai mult, fiindca nu l-am vrut foarte apos, desi am regretat pe urma :))

Sosul e ataaaat de bun, si se leaga foarte bine de la rosii si verdeturi, incat nu te poti opri din mancat ☐

Va urez pofta mare, dragilor!!!!

Sfat: Puteti inlocui sucul de rosii cu pasta de rosii, dar folositi doar 100 g si mai adaugati 100 ml apa.

Salata de legume cu oua



Salata de legume cu oua: o salata simpla, usor de facut si foarte gustoasa!!

Dragilor, v-au mai ramas cateva oua fierte de la Pasti si nu stiti ce sa faceti cu ele?! Nu va sacrificati mancandu-le cu sare □ , ci mai bine imprieteniti-le cu un pic de ceapa verde, usturoi, rosii zemoase si ardei.

Va veti delecta cu o salata de legume cu oua pe cinste!!!

Daca vreti o **salata** mai „cremoasa”, puneti doar 2 rosii, bine copate, si doua, trei linguri de iaurt gras (grecesc) sau chiar smantana.

S-aveti poftaaa!!! ☐

Ingrediente:

- 4-5 rosii, bine coapte
- 2 ardei grasi
- 6 oua fierte
- ceapa verde, o legatura
- usturoi verde, o legatura mica
- o legatura mica de marar
- o lamaie mica
- sare, piper
- ulei

Mod de preparare:

Se curata si se spala bine legumele; ardeii (puteti folosi unul galben si unul rosu) se taie fideluta iar ceapa si usturoiul se taie marunt.

Se decojesc ouale si se taie felii. Se spala rosiile, se taie felii si se amesteca cu legumele taiate si cu ouale.

Din ulei, sare, piper si zeama de lamaie se face un sos care se adauga peste salata.

Se presara mararul tocat si se lasa sa stea cca. o jumatate de ora, pentru ca gusturile sa se imprieteneasca putin ☐



Se serveste apoi ori simpla ori cu **paine cu iaurt** . E absolut delicioasa!!! ...si sunt mari sanse ca si cei mici sa se infrupte cu pofta din ea! ☐



Laura Sava