

# Stufat de miel



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 :P. 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 nemaipomenit de gustos, 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:**

Se curata ceapa si usturoiul, se spala si se taie in bucati de cca. 4-5 cm (si partea alba si cea verde); se pune o oala cu apa la foc, se adauga o lingura rasa de sare groasa, iar in momentul in care clocoteste se adauga ceapa si usturoiul. Se oparesc 1-2 minute, dupa care se scot cu o spumiera si se lasa deoparte.

Se incinge uleiul intr-o cratita incapatoare; se portioneaza carnea (taiati-o in bucati potrivite) si se pune la prajit, intorcandu-se pe toate partile. Focul sa nu fie mare!

Se adauga ceapa si usturoiul oparite si se acopera cu putina apa calda (100 ml.) si suc de rosii. Se lasa la fiert 10-15 minute, cu capac, dupa care se pune in cuptorul incalzit in prealabil, la foc mic, pentru cca. 1 ora (neacoperit). Se amesteca din cand in cand, si cand ajunge la consistenta pe care v-o doriti, opriti focul :P. 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**



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
- o legatura ceapa verde
- o legatura usturoi verde
- o legatura mica de marar
- 6 oua fierte
- 1 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*