

Miel cu sos de iaurt



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 :)))



Laura Sava

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