

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.