

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.