

# Friptură de Miel ca Niciodată – Rețetă Simplă cu Marinadă Unică



## Friptură de Miel



Friptură de miel fragedă și aromată – **rețeta perfectă** pentru masa de Paște!

Marinăm mielul cu ierburi, usturoi, ulei de măsline și condimente pentru un **gust intens** și o **carne fragedă**. Servește cu cartofi, salată sau legume coapte pentru un prânz festiv complet!

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 3,5 kg carne miel cu os
- 3 căciulii de usturoi
- 50-60 ml ulei de măsline
- 2-3 crenguțe cimbru lămâios
- 2-3 crenguțe rozmarin
- 15-20 frunzulițe salvie
- 1 lingură rasă pudră de ciuperci
- 1 lingură boia dulce
- 1 lingură oregano uscat

- 12-15 g zahăr
- 2-3 g bicarbonat de sodiu
- 1 lingură piper
- 9 g sare

1. Se curăță și se trec prin presă trei căpățâni mari de usturoi. Se amestecă cu o lingură rasă de sare cu ciuperci deshidratate, 9 g sare simplă, 12-15 g zahăr, o lingură plină de boia, o lingură rasă de oregano uscat, 2-3 g de bicarbonat de sodiu, 2-3 crenguțe de cimbru lămâios, 2-3 crenguțe de rozmarin tocate și aproximativ 15-20 de frunzulițe de salvie proaspătă. Se adaugă o lingură cu vârf de piper proaspăt rășnit și 50-60 ml ulei de măsline. Se omogenizează bine până se obține o pastă groasă.
2. Bucățile de carne (pulpă și gât de miel, aproximativ 3,5 kg în total) se ung uniform cu pasta obținută, pe toate părțile, fără a îndepărta grăsimea. Se lasă pasta să pătrundă în carne.
3. Se pregătește o tavă înaltă pentru cuptor, tapetată cu două foi de hârtie de copt. Se așază bucățile de carne în tavă și se toarnă peste ele resturile de marinadă, apoi aproximativ 100 ml de apă. Se acoperă cu încă două foi de hârtie de copt și apoi cu o tavă pusă ca capac.
4. Se introduce în cuptorul preîncălzit la 170°C și se coace timp de aproximativ 3 ore (o oră per kilogram de carne). Cu o oră înainte de final, se îndepărtează capacul, se lasă 30 minute cu partea superioară expusă, apoi se întoarce carnea și se mai lasă 30 minute. În ultimele 10 minute, se lasă din nou partea dorită expusă pentru rumenire.
5. Se servește cu garnitură la alegere (ex. orez), iar sucul rezultat în tavă este ideal pentru a înmuia garnitura.

