

Mielul



Cuprins

SEMNICIFICATIA MIELULUI PASCAL	8
TU CE STII DESPRE CARNEA DE MIEL?	16
CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI CÂND CUMPĂRAȚI CARNE DE MIEL	17
PĂRȚI DIN MIEL FOLOSITE PENTRU GĂTIT	17
CARNEA DE MIEL, MAI SĂNĂTOASĂ DECÂT CEA DE PUI.....	17
CARNEA DE MIEL ȘI IED, MAI SĂNĂTOASĂ DECÂT CEA DE PUI	17
CUM SĂ ALEGI CARNEA DE MIEL ȘI IED	18
SOSURI PENTRU CARNEA DE MIEL	18
MARINATA PENTRU MIEL.....	20
DROB DE MIEL.....	20
DROB DE MIEL 2.....	20
DROB DE MIEL IN ALUAT	21
DROB DE MIEL	21
DROB CU BRANZA DE OAIE.....	22
DROB DE MIEL	23
DROB DE MIEL (CIGHIR)	23
DROB DE MIEL	24
DROB DE MIEL	24
DROB DE MIEL IN ALUAT	24
DROB DE MIEL	25
O NOUA RETETA DE DROB DE MIEL.	25
DROB DE MIEL	25
DROB DIN MĂRUNTAIE DE MIEL	26
SALATA DIN CREIER DE MIEL SI DE VITEL.....	26
ROSII UMLUTE CU CARNE DE MIEL	26
CHIFTELUTE DE MIEL	27
SUPA DE MIEL	27
CIORBA DE MIEL CU LEUSTEAN	28
CIORBA DE MIEL.....	28
CIORBA DE MIEL (CU BORS).....	28
BORS DE MIEL.....	29
BORS DE MIEL.....	29
CIORBA DE MIEL A LA GREC	29
SUPA DE MIEL SI OREZ SALBATIC	30
CIORBA DE MIEL A LA GREC	30
CIORBA DE MIEL (CU MACRIS).....	30
BORS DE MIEL CU SMANTANA.....	31
CIORBA SCOTIANA	31
CIORBA DE MIEL CU SOFRAN	31

CIORBA DE MIEL	32
CIORBA DE MIEL CA IN ARDEAL	32
SUPA PERSANA DE MIEL	33
BORS DIN CAP DE MIEL	33
SUPA PERSANA DE MIEL	33
FRIPTURA DE MIEL	34
FRIPTURA DE MIEL INVELITA	34
FRIPTURA DE MIEL GLASATA	35
CARNE DE MIEL CU CIUPERCI	35
CARNE DE MIEL CU MARAR VERDE	35
CARNE DE MIEL CU SPANAC	36
CARNE DE MIEL CU TARHON	36
STUFAT DE MIEL	36
MUSCHI DE MIEL CU SMANTANA	37
FRIPTURA DE MIEL CU MIERE	37
PULPA DE MIEL CU GUTUI	37
MIEL LA TIGAIE	38
FRIPTURA DE MIEL CU LEGUME SI SOS DE SMANTANA	38
TOCANA DE BERBECUT	39
BERBECUT CU PRUNE SI GUTUI	39
BERBECUT CU CAISE	40
MIEL MADRAS	41
COASTE LA GRATAR IN SOS PICANT	41
FRIPTURA DE MIEL	42
TOCANA IRLANDEZA DE MIEL	42
STUFAT DE MIEL	43
MIEL CU LEGUME	43
MUSACA GRECEASCA (GREEK MOUSSAKA)	44
MIEL AUSTRALIAN LA CUPTOR IN SOS DE VIN ROSU	45
RULADA DE MIEL CU SPANAC	46
FRIPTURA DE MIEL, PENTRU MASA DE PASTE.	46
TOCANĂ DE MIEL	47
PULPA DE MIEL LA CUPTOR	47
FRIGARUI DE MIEL CU MENTA SI ROZMARIN	48
FRIPTURA DE MIEL CU IAURT SI LAMAIE	48
KEBAB	49
COTLETE DE MIEL	49
PULPA DE MIEL "SENATOR"	49
MIEL INABUSIT	50
FRIPTURA DE MIEL LA CUPTOR	50
MIEL INABUSIT CU SOS HARISSA- LIBIA	51
SARMALUTE DE MIEL IN FOI DE VITA	51
ANGHEMACHT DE MIEL	51

MIEL CU SPANAC	52
MIEL CU TARHON	52
PILAF DE MIEL LA TAVA	52
STUFAT DE MIEL	53
MANCARICA DE MIEL	53
MANCAREA DE BERBEC	53
BERBEC CU DOVLECEI	54
TAS KEBAP	54
MIEL LA TAVA	55
SNITEL DE MIEL	55
COTLET DE BERBEC PANE	55
COTLET DE BERBEC LA GRATAR	55
PULPA DE BERBEC (JIGOU) LA TAVA	56
TAJINE DE MIEL CU VINETE	56
PIEPT DE MIEL UMPLUT	56
MIEL UMPLUT	57
TOCANITA DE OAIE DIN DUBLIN	57
SASLAC (SASHLAC CU MIEL)	57
CARNE DE MIEL CU VARZA (NORVEGIANA)	58
HAGGIS	58
TOCANITA DE MIEL	58
MIEL CU CIMBRU LA CUPTOR	59
FRIPTURA DE MIEL CU LESUSTEAN	59
FRIGARUI DE MIEL	59
TOCANA DE LEGUME CU CARNE DE OAIE	60
TOCANA DE MIEL CU SMANTANA	60
CARNE DE BERBEC IN SOS CHILI	61
MIEL UMPLUT	61
PULPA DE MIEL CU MIERE	61
FRIPTURA MIEL CU LEVANTICA	62
MANCARE DE FASOLE CU MIEL	62
MIEL CU MUSTAR	63
MIEL MARINAT CU VIN SI MUSTAR	63
TOCANA DE MIEL CU SMANTANA	63
TOCANA DE MIEL	63
SASLIK	64
CARNE DE BERBEC CU TOCANA DE LEGUME	64
COSTITE DE MIEL IN SOS DE VIN	64
MIEL CU CIUPERCI	65
MIEL CU SPANAC	65
FRIPTURA DE MIEL	65
FRIPTURA DE MIEL IMPANATA CU USTUROI SI SLANINA AFUMATA	66
PULPA DE MIEL ALL'ABRUZZESE	66

STUFAT DE MIEL	66
FRIPTURA DE MIEL LA TAVA	67
SPATĂ DE MIEL UMPLUTĂ CU RATATOUILLE	67
PULPA DE MIEL LA CUPTOR CU ROSII SI BUSUIOC.....	68
MIEL IN SOS DE IAURT	69
GRATAR DE MIEL CU SOS DE BRANZA	69
FRIPTURA DE MIEL ETIOPIANA.....	69
MIEL LA CUPTOR CU GLAZURA DE FRUCTE DE PADURE	70
COSTITE DE MIEL IN SOS DE VIN	70
COTLETE DE MIEL CU MENTA.....	71
FRIPTURA DE MIEL GLASATA	71
MIEL COPT IN CUPTOR	71
FRIPTURA HAIDUCEASCA DE MIEL	71
PASTE CU RAGU DE MIEL.....	72
COTLETE DE MIEL CU CRUSTA DE USTUROI SI MUSTAR	72
CANNELLONI CU VITA SI MIEL	73
MIEL CU VIN ROSU SI LINTE	73
MIEL CU SOS DE MIERE SI VIN	73
MIEL MARINAT	74
MIEL FRIPT CU GUTUI	74
RISOTTO CU MIEL SI ANGHINARE	74
PULPA DE MIEL MARINATA CU ROZMARIN	75
MIEL CU FRUCTE SI MIERE (RETETA MAROCANA).....	75
MIEL PANE	75
RASOL DE MIEL	76
FRIPTURA DE MIEL CU ROZMARIN.....	76
CHIFTELUTE DE MIEL LA CUPTOR	76
COSTITE DE MIEL LA GRATAR	76
MIEL CU CIUPERCI.....	77
ANGHEMAHT DE MIEL	77
PULPA DE MIEL CU SOS PESTO	77
STUFAT DE MIEL	78
DOVLECEI UMPLUTI CU MIEL (RETETA SIRIANA).....	78
PULPA DE MIEL CU CARTOFI CARAMELIZATI (RETETA ISLANDEZA)	78
GYROS CU MIEL SI PUI	78
FRIGARUI GRECESTI DE MIEL CU CARTOFI	79
MIEL TRADITIONAL GRECESC CU SOS DE LAMAIE SI OU	79
KEBAB DE MIEL	80
CURRY CU MIEL (RETETA SUD-AFRICANA)	80
COTLETE DE MIEL LA GRĂȚAR ÎN STIL THAILANDEZ	80
COTLETE DE MIEL LA GRĂȚAR	81
PULPĂ DE MIEL ÎMPĂNATĂ ÎN STIL ITALIAN.....	81
FRIPTURĂ DE MIEL CU SOS DE VIN ROȘU.....	81

FRIPTURĂ DE MIEL CU LĂMÂIE ȘI OREGANO.....	82
COTLET DE MIEL CU CRUSTA DE IERBURI AROMATE	82
MIEL DE PASTE CU CIUPERCI.....	83
STUFAT DE MIEL DE PASTE	83
MIEL LIBANEZ IN SOS PICANT.....	83
SFIRIIALA DOBROGEANA.....	84
CUS - CUS	84
FRIGARUI DE MIEL.....	85
MIEL LA GRATAR.....	85
DOVLECEI UMPLUTI CU CARNE DE MIEL	86
NAVARIN DE MIEL	86
MIEL INABUSIT.....	87
FRIPTURA GRECEASCA DE MIEL	87
PULPA DE MIEL CU MENTA	88
MIEL CU CIUPERCI.....	88
SPATĂ DE MIEL CU PIURE DE USTUROI.....	89
MIEL IN SOS DE IAURT	89
MIEL MARINAT	89
PLĂCINTĂ CU CARNE DE MIEL.....	90
MIEL MAROCAN CU COUS-COUS SI NAUT	90
FRIPTURA DE MIEL INVELITA	91
MIEL FIERT IN JANTUIT	91
COSTITE DE MIEL IN SOS DE VIN ALB	92
FRIGĂRUI ARABE DE MIEL ~ CHICHE KEBAB	92
MIEL CU MIRODENII INDIENE LA CUPTOR	93
SAAG GHOST, CURRY INDIAN DE MIEL CU SPANAC SI IAURT	93
MIEL COPT ÎN SPUZĂ	94
MIEL BOULANGERE	95
<u>OAIE</u>	96
PASTRAMA DE OAIE	96
SLOI DE OAIE.....	96
GULAS DE OAIE.....	97
COSTITE DE OAIE FRIPTE	97
FRIPTURA DE OAIE	97
TOCANITA DE OAIE DIN DUBLIN	98
TOCANA DE LEGUME CU CARNE DE OAIE.....	98
PAPRICAS DE OAIE.....	98
CIORBA DE OAIE	99
TOCANA CU CARNE DE OAIE	99
CHIFTELUTE DE OAIE.....	100
CARNE DE OAIE LA GRATAR.....	100
PASTRAMA DE OAIE	100
PASTRAMA DE OAIE LA TAVA	100

PASTRAMA DE OAIE	101
COTLETE DE OAIE LA GRĂȚAR CU GARNITURĂ	101
PILAF ORIENTAL CU CARNE DE OAIE	101
PASTRAMA DE OAIE CU MAMALIGUTA	102
GULAS DE OAIE	102
TOCANA DE OAIE CU BERE NEAGRA SI PIURE	102
SUPA GULAS PE CARNE DE OAIE	103
REȚETĂ DE PASTRAMĂ DE OAIE	103
ESCALOP DE CIUPERCI DIN CARNE DE OAIE.....	103
MÂNCARE DE SPANAC (STEVIE) CU PASTRAMĂ DE OAIE	104
MICI DE OAIE	104
MANCARE DIN PASTRAMA DE OAIE CU PASTAI.....	104

Semnificatia mielului pascal



Semnificatia religioasa si semantica a mielului pascal

Sarbatorile religioase sunt pentru credinciosi momente sfinte de preamarire a lui Dumnezeu si de innoire spirituala. Ele sunt tinute de oameni, deoarece inca de la creatie, Dumnezeu le-a sadit in fire predispozitia de a fi in legatura cu El, adica de a fi o faptura religioasa care cauta pe Creatorul sau pentru a-l binecuvanta si a-i intari puterile sale spirituale si fizice.

Pentru poporul roman, sarbatorile principale si de inalta simtire spirituala sunt Pastile si Craciunul, care in fiecare an sunt intampinate cu o negrita bucurie spirituala. Din cauza secularizarii si a miscarii ateiste care urmarea inlocuirea lor cu niste obiceiuri omenesti, cum ar fi serbarea lui Mos Gerila in loc de Mos Craciun sau a sarbatorii de primavara cu nelipsitul iepuras ca simbol al poftei si friicii in loc de Sfintele Pasti.

Credinciosii au nevoie de o cunoastere corecta a semnificatiei lor religioase, in cadrul sarbatorii Pastilor este prezenta si jertfirea mielului pascal creata de Dumnezeu la iesirea evreilor din robia egipteană, cand s-a nascut un popor ales care sa traiasca in libertate.

Aceasta sacrificare a mielului pascal a prefigurat jertfa Mantuitorului de pe Golgota, care a adus eliberarea omenirii din robia pacatului. Sacrificiul mielului pascal a trecut si la crestini care, in fiecare an de Sfintele Pasti, jertfesc un miel a carui semnificatie religioasa cei credinciosi n-o mai cunosc si se multumesc doar sa spuna ca asa au pomenit ca de acest mare praznic sa se taie un animal.

Atat in Vechiul, cat si Noul Testament este prezenta jertfa mielului pascal, ceea ce denota si din acest punct de vedere o legatura fireasca dintre cele doua Testamente. Pentru a intelege acest lucru si a sublinia mai mult semnificatia mielului pascal este nevoie ca inainte de a expune datele despre semnificatia religioasa a mielului pascal la romani sa prezentam in acest sens datele biblice.

1. Jertfa mielului pascal dupa Vechiul Testament

Sacrificarea mielului in ziua de 14 Nisan cand incepe Pastele iudaic, este instituita de Dumnezeu, ceea ce atesta originiea sa dumnezeiasca (Ies 12, 1-11).

La primul sacrificiu pascal, fiecare israelit a luat din sangele animalului si cu el a uns amandoi usorii si pragul de sus al casei, in care vor consuma carnea fripta cu azima si ierburi amare (Ies. 12, 8). Cu privire la varsta, se precizeaza ca animalul sa fie de un an, ceea ce inseamna sa nu fie nici prea tanar si nici prea batran, la care mai adauga integritatea corporala si sa fie de parte barbatesca (Ies. 12, 5-6).

La iesirea din robia egipteană, se permitea ca in loc de miel sa fie adus chiar un ied, animal pe care evreii nu l-au mai folosit atunci cand au intrat in Tara Sfanta si dupa aceea (Lev. 23, 12). Din prevederile legate de modul cum sa pregateasca si sa consume jertfa, reiese rolul acestui, sacrificiu in cadrul sarbatorii Pastelui iudaic, care se praznuieste in prima din Cele 12 luni ale anului (Ies. 12, 1).

Precizarea ca toti copiii de familie dintre fiii lui Israel trebuie ca in ziua a 10-a a lunii Nisan sa aiba cate un miel de un an (Ies. 12, 2) are in vedere obligativitatea aducerii lui, intrucat chiar in noaptea zilei de, 14 Nisan sangele animalului va fi semnul ca in locuinta respectiva este o familie de evrei (Ies. 12, 13) si o va ocoli Domnul si nu va ingadui pierzatorului ca sa o loveasca (Ies. 12, 23).

Momentul jertfirii mielului precede iesirea israelitilor din robia egipteană la care se adauga credinta politeista, de aceea Sfantul Chiril al Alexandriei spune ca fara acest sacrificiu care prefigureaza pe Hristos, nu avea loc nici eliberarea din Egipt si nici crutarea primilor nascuti dintre evrei (Sfantul Chiril al Alexandriei, De adoratione in spiritu et veritate, P. G. 68, col. 261). Acelasi Sfant Parinte mai spune ca cine participa la binecuvantarea mistica sunt biruitorii mortii spirituale.

Jertfa mielului este strans legata de Paste, care a marcat inceputul unei vieti noi si nasterea unui popor liber (Ies. 14, 4). Desemnarea acestui animal a fost facuta de Dumnezeu, deoarece mielul cu chipul sau exprima blandetea si inocenta pe care le-a observat pe buna-dreptate Sfantul Grigorie de Nazianz. Tot el ne mai spune ca vesmantul necorupt al mielului prefigureaza pe cel al lui. Mesia, iar precizarea biblica pentru sexul masculin al animalului este pentru a expia greseala lui Adam, cat si pentru a preinchipui pe Fiul Fecioarei prezis de profetul Isaia (7, 14).

În continuare se face o exegeză interesantă pe marginea, textelor vechi-testamentare de Sfântul Grigorie de Nazianz care se referă și la vârsta de un an a victimei, pentru a pune în lumină activitatea de răscumpărare pe care o va realiza Mesia, sau la integritatea fizică a mielului, așa cum va fi Hristos care va purta consecințele păcatului.

O altă tălcuire a aceluiasi Sfânt Părinte privește timpul de seară pentru aducerea mielului care va prevesti pe cel al jertfirii Domnului Hristos pe Golgota, la plinirea vremii. De asemenea, frigerea animalului în foc arată că învățătura despre viitorul miel pascal, adică doctrina lui Mesia este dreaptă și stabilă (Sfântul Grigorie de Nazianz, Oral XLV în Pascha, în P. G. 36, col. 640-652).

Dacă Sfântii Părinți au văzut în cele relatate de Moise cu privire la ritualul mielului pascal niste referiri la lucrarea mântuitoare a lui Mesia, Mielul lui Dumnezeu, Care ridică păcatul lumii (Isaia 1, 29), unii teologi moderni au infirmat originalitatea și istoricitatea datelor scripturistice.

Datele vechi-testamentare despre sacrificiul mielului pascal, cât și sărbătoarea Pastilor iudaic au fost legate de sărbători pagane care ar fi fost imitate de către evrei și care nu ar avea nimic demn de crezare. Astfel, după unii critici moderni care încearcă să găsească contradicții în cele relatate în cartea Ieșirea despre momentul exodului evreilor (Ies. 12, 15-21), cu situația evenimentelor din Egipt, originea sacrificiului mielului pascal ar fi în jertfirea berbecului care se aducea în fiecare an la Teba de sărbătoarea primăverii închinată zeului Amnu reprezentat cu corp de berbec.

Asemănările sunt numai formale și nu de fond, deoarece mielul pascal a fost rânduit de adevăratul Dumnezeu - Iahve și prin acest sacrificiu nu se avea în vedere cinstirea divinității, ci marcarea unui eveniment important - ieșirea din Egipt a evreilor.

Chiar dacă și berbecul zeului Amnu se aducea primăvara, deoarece era o sărbătoare a tebanilor închinată acestui anotimp, mielul pascal se jertfeste tot în această perioadă de timp, care pentru Israel a însemnat o nouă viață liberă.

La pagani, accentul sărbătoririi cade pe revenirea naturii la o nouă stare de lumină și căldură, favorabile vegetației. Sărbătoarea primăverii de la Teba nu poate sta la baza Pastilor evreilor, întrucât aceștia nu venerază niste stări naturale din natură, ci tocmai nașterea lor la o viață nouă, pe care o putem întâlni și în natură care întinereste în aceste condiții climatice.

Jertfirea berbecului în cinstea lui Amnu care reprezintă primăvara și aducerea pieii animalului unei alte divinități Heracles, reprezentat de soare și exprimând puterea divină, nu atestă izvorul din care s-au inspirat evreii pentru sacrificiul pascal pus în legătură atât cu ieșirea din robia egipteană, cât și de crutarea primilor născuți ai lor.

Motivul religios care stă la baza celor două sărbători sunt deosebite radical și la acestea se adaugă și faptul că în religia mozaică berbecul se aducea numai pentru cazurile de culpă; de aceea mielul pascal se aducea ca jertfa de expiere și de pace.

Expierea nu are însă caracter cosmic, așa cum au înțeles unii rationaliști, care au amestecat monoteismul cu politeismul privitor la sacrificiile sângeroase.

Renunțând la datele scripturistice, cât și la tradiția iudaică, unii teologi s-au lansat în opinii fanteziste, inexacte și atunci când au asemănat Pastile iudaic cu sărbătoarea pagana a primăverii și a soarelui, crezând că ebraicul pesah (trecere), se referă la momentul astronomic al trecerii astrului zilei în constelația berbecului.

Imaginația lor ajunge până acolo ca să lege sacrificiul mielului pascal de un obicei de curățire babilonean care consta din ungerea cu sange de miel a pragului de sus și a ușorilor porții regale. Acest ritual în asiriană poartă denumirea de pesahu (a unge), din care a ieșit ebraicul pasach (a trece). Atât ca formă, cât și ca sens, cei doi termeni semiti se deosebesc și lucrul acesta este valabil și pentru cei ce mai încearcă să susțină că Pastile iudaic a fost împrumutat de la babilonieni (pr. prof. dr. Vasile Tamavșchi, Arheologie biblică, Cernăuți, 1930, p. 647-649).

Diferențele opinii ale criticilor rationaliști consideră originea sărbătoririi Pastilor în sacrificarea întâilor născuți din animale, pentru a le ocroti de forțele întinericului. Aceste păreri care pretind a fi corecte, nu iau în seamă faptul că dacă la primul sacrificiu pascal Dumnezeu a nimicit pe primii născuți dintre oameni și animale, crutând primii născuți ai evreilor, sărbătoarea pastilor a fost instituită nu pentru cei întâi născuți dintre oameni, ci pentru eliberarea israelitilor.

Cu Israel Iahve va încheia un legământ special pe Muntele Sinai și l-a pregătit pentru împlinirea planului de mântuire a lumii de sub osanda păcatului. În amintirea crutării-întailor născuți ai lui Israel în pământul Egiptului și după aceea, Dumnezeu a rânduit ca să fie închinati Lui (Ies. 13, 11-12) și să fie răscumparați cu 5 sicli de argint la locul sfânt (dr. Mircea Chialda, Sacrificiile Vechiului Testament, Caransbes, 1945, p. 355).

Prima jertfa a mielului pascal a fost adusă de toți fiii lui Israel, ceea ce înseamnă că toți au fost chemați la viața cea nouă și ei sunt aleși ai lui Iahve. Potrivit poruncii divine, fiecare familie va consuma mielul pascal în așa fel încât să nu-l zdrobească oasele și carnea să nu o mai consume a doua zi. Ceea ce va rămâne din carne a doua zi trebuie să se ardă în foc (Ies. 12, 10).

Tot ceea ce se relatează despre mielul pascal s-a descoperit de Dumnezeu - Iahve, de aceea orice încercare de a vedea în acest ritual o mostenire pagana este de fapt o negare a relatărilor expuse în Pentateuh al cărui autor, Moise, a fost inspirat când le-a consemnat în scrierile sale.

Acest ritual s-a săvârșit mai întâi în zona Egiptului și va continua în cei 40 de ani prin pustiul Sinai. El va cunoaște un nou stadiu când se va săvârși în Țara Sfântă până în anul robiei babiloniene (587 î. Hr.) și se

va continua dupa perioada postexilica (anul 538 i. Hr.) cand se vor adauga multe obiceiuri sub influenta rabinilor.

Eliberarea israelitilor din robia egipteană a avut loc in luna Abib sau spiceilor, in anotimp de primavara cand se coceau spicele. In cadrul acestei luni se serbeaza Pastile cand se jertfea mielul de un an (Ies. 12, 6), iar locul sfant se tamaia si se aprindeau candelile (Ies. 30, 8).

Momentul serii este prevazut pentru sacrificarea mielului pascal, adica aproximativ orele 18:00-19:00 (V. Tarnavski, Comentariu la Exod, Cernauti, 1913, p. 48). Dupa cartea Deuteronom, timpul junghierii Pastilor, adica al mielului este prevazut dupa apusul soarelui (Deuteronom 16, 6) precizare care va fi ulterior respectata de generatiile de israeliti.

Samarinenii fixeaza timpul pentru jertfa mielului pascal din momentul trecerii soarelui de la orizont si pana la aparitia intunericului. In ceea ce priveste calculul timpului de catre rabini, acesta ar fi intre orele 15:00-16:00 si el este consemnat de Iosif Flaviu (De bello iudaico VI, 9, 3) si in Misna (Pesach 5, 3).

Unii teologi afirma ca timpul jertfei mielului ar corespunde cu orele dinaintea si dupa apusul soarelui. O data cu celebrarea mielului pascal se mai serba Sfanta Cina, se aprindeau candelile si se aducea jertfa (Ies. 29, 41). Alti teologi opineaza ca mielul pascal a fost junghiat la orele 15:00, timp in care Mantuitorul Hristos a murit pe lemnul Sfintei Cruci (Dr. V. Szmigelski, Istoria Legii vechi, vol. I, Blaj, 1905, p. 142). Timpul sarbatoririi pascale este fixat in fiecare an primavara, cand se coc spicele, de aceea de la acestea i s-a dat si numele Abib, care mai poarta si denumirea de Nisan, de la babilonianul nisanri, fiind folosit si de evreii intorsi din robia babiloniana.

Daca data de 14 Nisan este respectata intocmai de evreii biblici si apoi de urmasii lor pana in zilele noastre, acelasi lucru se poate constata si cu privire la pregatirea carnii pentru cina pascale. Carnea mielului trebuia bine fripta ca si capul si maruntaiele care mai inainte sunt spalate de orice necuratenie (Ies. 12, 9).

Dupa Sfantul Iustin Martirul si Filosoful, mielul era asezat pentru frigere la foc in forma de cruce, iar cu sangele sau se ungeau casele evreilor, in chip simbolic reprezentand locuintele sufletelor lor (Sfantul Iustin Martirul si Filosoful, Dialogul cu iudeul Trifon, in P.G. 6, col. 561-564).

La aceste talcuiri interesante se adauga si cuvintele lui Lactantiu care considera ca evreii faceau ungerea in forma de cruce, iar prin Moise Dumnezeu a poruncit poporului Israel ca sa celebreze dinainte Pastile adevarat. Pentru acest mare ganditor crestin, mielul pascal prefigureaza pe Mantuitorul Hristos care patimeste pentru mantuirea lumii (Lactantiu, Divin, institut. 6, in P. L. 6, col. 530-531).

In gandirea Sfintilor Parinti, sacrificiul pascal este explicat in spiritul mesianic. Jertfa se aduce seara, deoarece preinchipuie pe Hristos, adevaratul Miel si Pastor, Care se sacrifica de buna voie pentru curatirea de pacate a intregii omeniri.

La sfarsitul zilei urmeaza seara si apoi noaptea care este simbolul mortii, al odihnei pentru refacerea fortelor fizice ale omului. In intervalul dintre zi si noapte se jertfeste mielul pascal, care a prefigurat pe Mesia. El se aduce in perioada lunii pline, deoarece lumina astrului de noapte simbolizeaza divinitatea, iar corpul lunar reprezinta umanitatea lui Hristos. Dupa cum lumina lunii inlatura intunericul si guverneaza noaptea, la fel si Hristos lumineaza pe cei din intuneric si restaureaza toata firea. De aceea, Dumnezeu a randuit ca Hristos sa moara, in timpul lunii pline, ca sa inlature negura pacatelor care cuprinsesera toata lumea (Fotius, Ad. Amphiloichium quaest. CCXLV, in P.G. 101, col. 1128).

Timpul sacrificarii mielului este stabilit, dupa cartea Deuteronom, la asfintitul soarelui (Deut. 16, 7), ceea ce ne face sa intelegem ca el este legat in mod simbolic si de apusul, stapanirii faraonului care divinizeaza astrul zilei (Ra).

Vremea exploatarei si umilintei este pe sfarsit si despre aceasta incetare a robiei prevesteste chiar sacrificiul mielului pascal, adus in Egipt de evrei, inainte de a-l parasii. La consumarea carnii, ei ierau imbracati, cu toiege in maini si incaltati, pentru ca erau gata de drum (Ies. 12, 11).

Mielul este junghiat de capul familiei si consumat de toti membrii acesteia (Ies. 12, 4), iar cele prevazute cu privire la modul de consumare a carnii, ca si cum ar fi gata de drum nu s-au mai respectat ulterior (Dr. Mircea Chialda, op. cit, p. 364).

In cartile canonice vechi-testamentare gasim prescriptii legate de ritualul mielului pascal. Intre acestea se numara si mentiunea ca mielul trebuie fript si nu fiert, ceea ce a dus la felurite interpretari. Dupa unii teologi, mielul se frigea din cauza ca era socotit intre jertfele prea sfinte (Lev. 6, 29) sau pentru ca israelitii erau gata de calatorie.

In cartea Iesirea se spune de ostirea lui Dumnezeu care a iesit noaptea din Egipt (Ies. 12, 41) si care se va indrepta spre tara Canaan ca sa o ia in stapanire. Intrucat iesirea din Egipt s-a petrecut intr-un timp scurt, era firesc ca in acest ragaz, israelitii sa-si pregateasca hrana de calatorie cat mai repede si cel mai eficient mijloc a fost frigerea carnii. Acest obicei de a frige intreg corpul animalelor se pastreaza la popoarele orientale (Dr. M. Chialda, op. cit, p. 360-361).

Un sens mai adanc asupra frigerii mielului pascal il intalnim la Isidor Pelusiotul care vede prin aceasta marele mister al incarnarii focului divin. El vede in acest ritual pascal prefigurarea aducerii Mielului lui Dumnezeu care uneste in chip tainic focul divin cu carnea ca sa aduca stergerea pacatului (Isidor Pelusiotul, Epistola 7, 1 in P.G. 78, 320-321).

Dupa frigerea carnii, urma cina pascale, la care se consuma carnea impreuna cu painea nedospita (azima, matoh) si ierburile amare (Ies. 12, 2). Intrucat la prima cina pascale Dumnezeu a cerut israelitilor ca sa manance in graba (Ies. 12, 11), acestia n-au avut timpul necesar ca sa pregateasca painea dospita si au

folosit azima, adica painea nedospita. Folosirea azimei nu s-a datorat grabei israelitilor de a iesi din Egipt, ci ea este pusa in legatura cu caracterul sacru al sarbatorii. Ea este simbolul sfinteniei si curatiei, de aceea erau exclusi de la sacrificiul si cina pascala toti cei necircumcisi (Ies. 12, 43) precum si cei intinati trupeste (Num. 9, 9).

De asemenea, azima este numita painea durerii (Deut. 16, 3), ceea ce vine in contrast cu simbolul ei de bucurie pentru mantuire (Isaia 53, 7). Denumirea ei de paine a durerii aminteste de timpul celor 400 de ani cand israelitii au consumat-o intr-o epoca de robie care s-a inasprit inainte de salvarea lor de sub stapanirea egiptenilor.

Ajungand in Tara Sfanta, israelitii au continuat sa jertfeasca mielul pascal care are in plus doua momente mai deosebite privind mai intai junghierea animalului la Cortul sfant sau la templul sfant din Ierusalim si apoi darul de snop de orz din parga secerisului pe care obstea lui Israel il aducea a doua zi de Pasti.

Ajungi in pamantul fagaduintei, credinciosii israeliti sacrificau numai miei, fara a mai folosi iezi. Denumirea de miel - "Se(h)" - este exprimata prin sinonimul "imra" (Dr. M. Chialda, op. cit., p. 363). Biblicul "se(h)" se traduce nu numai prin miel, ci si cu ied (Sander-Trenel, Dictionnaire hebreu - francais, Paris, 1859, p. 707). In vocabularul ebraic, cuvantul ied este redat prin termenul de "ez" care diferi ca forma de "se(h)" si sinonimul sau "imra" inseamna, de fapt, cuvânt. Avand in vedere acest nume, putem spune ca Sfântul Ioan Botezatorul s-a adresat ucenicilor sai vestind cuvântul lui Dumnezeu care ridica pacatele lumii. Insa traducerea lui "imra" si cu miel este la fel de adecvata, mai ales ca in Vechiul Testament se vorbeste de rolul sau prefigurativ in iconomia mantuirii.

Impreuna cu azimele care se consumau timp de 7 zile, credinciosii evrei mai consumau ierburile amare (Ies. 12, 8), care, dupa traditia iudaica se ridica la un numar de cinci plante: lactuca, inthymbigenera, parthenium, urtica si lactuca amara (Handbuch der biblischen Archaologie, ed. II, Frankfurt am Main, 1870, p. 403-405).

Din aceasta mentiune se poate deduce caracterul religios al cinei pascale care nu se poate reduce doar la consumul de carne. Cifra cinci care reprezinta cele 5 ierburi amare simbolizeaza cele 5 simturi cu care a fost creat omul dupa chipul si asemanarea lui Dumnezeu. In alfabetul ebraic este reprezentat de litera "he" care este atat forma articolului, dar si a numelui divin prescurtat de la "hassem".

Totodata, ierburile amare amintesc evreilor de zilele grele petrecute in Egipt si, in general, greutatile acestei lumi care trebuie invinse. La fiecare Paste iudaic, sangele mielului ii curateste pe evrei de pacate, ca sa poata invinge necazurile lumii, iar cina ii uneste cu Dumnezeu. Icoana vietii curate o exprima painea nedospita care nu contine aluat.

Exegeții evrei ca Rabi ibn Esra au identificat in ierburile amare obiceiul egiptean de intarire a stomacului pe care evreii il respingeau ca fiind defavorabil vietii lor. Aceasta parere, ca si altele, nu sunt adecvate sensului biblic in care se vede clar ca ierburile amare simbolizeaza viata grea a evreilor in Egipt (Dr. M. Chialda, op. cit, p. 374).

Semnificatia religioasa care implica caracterul simbolic si tipic al mielului pascal se poate desprinde din faptul ca acest ritual aduce israelitilor renasterea la o viata noua si sfanta, care se va perpetua in toate generatiile devenind, astfel: "Imparatie preoteasca si neam sfant" (Ies. 19, 6).

De Pastele lor, evreii, cand consuma din carnea mielului pascal isi aduc aminte de legamantul incheiat cu Dumnezeu, marturisind ca sunt un popor sfant si curat, de aceea in fiecare an isi exprima aceasta recunostinta la cina pascala. Luna praznuirii Pastilor iudaic este Abib, al carui radical deriva de la eb - care inseamna verdeata (Sander - Trenel, op. cit., p. 2) si ea simbolizeaza prezenta vietii, luna de bucurie si de odihna. Aceasta luna devine prima dintr-un an calendaristic, pentru ca ea se face inceputul vietii celei noi si sfinte a lui Israel. De numele sau se leaga inceputul istoriei poporului ales si cu ea se implineste treptat planul economiei divine.

Tot in luna spicelor coapte - Abib - are loc alegerea mielului in ziua de 10 nisan, cu 4 zile inainte de a fi injunghiat, pentru ca in acest rastimp, israelitii sa se pregateasca pentru cele necesare amintirii eliberarii lor din Egipt: Cu privire la semnificatia celor 4 zile, unii exegeti evrei vad in acestea in mod simbolic 4 generatii care au trait in Egipt si au trecut de la iesirea din robia egipteană.

La fel, ziua a zecea a lunii Abib e inteleasa ca simbol al incheierii timpului petrecut de evrei in Egipt De fapt cifra 10 este si simbolul perfectiunii divine si ea reprezinta chiar litera cu care incepe tetragramul biblic lahve, care este numele specific al lui Dumnezeu.

Din acest moment, Dumnezeu a hotarat eliberarea care a dus la instituirea Pastilor cand se sacrifica mielul de un an. Varsta mielului implica si un evident simbolism si anume puterea vietii tinere, de sex masculin si fara metehne corporale. Aceste insusiri isi afla implinirea perfecta in persoana lui Iisus Hristos care ne-a curatit prin sangele Sau ca un Miel nevinovat si fara prihana, care nu si-a deschis gura si a suferit moartea pentru faradelegile poporului (Isaia 53, 7-8; I Petru 1, 19).

Pana la instituirea preotiei levitice, poporul prin capii de familie si apoi intai nascuti, a sacrificat mielul pascal, ceea ce dupa Filon Alexandrinul era firesc, intrucat de Pasti toti israelitii aveau chemare preoteasca (Dr. C. Bahr, op. cit, p. 632).

Traditia iudaica acorda o mare importanta acestei chemari preotesti prin care poporul se curata de pacate. Cu sangele mielului se ungeau usorii si pragul usii, pentru a fi implinita curatirea si sfintirea, care se va realiza mai tarziu prin turnarea acestuia la altarul locasului sfant (Dr. M. Chiaida, op. cit., p. 396).

In ritualul mielului pascal un rol important il are sangele, care, asa cum spune Sfanta Scriptura, cuprinde viata in sine si acesta curateste sufletul (Lev. 17, 11). Sangele marcheaza caracterul expiator la orice

sacrificiu, inclusiv cel al mielului pascal, care are drept scop curatirea si sfintirea omului. De aceea, prin aducerea lui se mijloceste intrarea in comuniune cu Iahve asigurata prin cina pascala in care este prezenta nu numai ideea de purificare si sfintire, ci si spiritul de pace ce trebuie sa caracterizeze relatiile dintre Dumnezeu si poporul sau.

Dupa unii teologi, jertfa mielului pascal ar apartine exclusiv sacrificiilor de pace, deoarece este prezenta cina sacrificiala specifica acestora (Dr. Bahr, op. cit., p. 632). Parerea acestora limiteaza sensul mult mai cuprinzator al sacrificiului pascal pe care altii il situeaza in sfera sacrificiilor pentru pacat sau pentru expiere.

Bogata semnificatie a actelor care insotesc ritualul sacrificiului pascal include si actul ungerii cu sange a usurilor si pragului de sus al usii casei. Prin acest act se exprima curatirea intregii locuinte, iar in chip figurativ, trupul omului in care salasluiesc sufletul (Sfantul Iustin Martirul si Filosoful, op. cit, col. 561-564). Dupa cum se stie, potrivit Legii mozaice era fixat tot pe usorii usii un text biblic care trebuie neaparat respectat de toti membrii casei, adica ai familiei (Deut. 6, 9).

Ideea religioasa de unitate si comunitate a israelitilor se reda prin aducerea unui miel de un an pentru fiecare casa sau familie de credinciosi evrei, care aveau indatorirea sa-l consume intr-o zi si sa nu treaca peste drum nici o parte din el. La aceasta notiune de unitate si comunitate se aduga integritatea mielului pascal care reprezenta icoana legaturii interne dintre Dumnezeu si popor. Integritatea trupului e asigurata de frigerea carnii si interzicerea de a se frange vreun os din corpul sau (Ies. 12, 10).

Spiritul de comunitate intr-o atmosfera de curatie si sfintenie se desprinde cu claritate din cina pascala care simbolizeaza Cina cea de Taina la care toti sunt chemati sa intre in legatura unii cu altii si toti cu Dumnezeu. In felul acesta jertfa devine sacrament, iar carnea drept mijloc de a intra in comunitate cu Dumnezeu, Care ii sfinteste pe oameni. Aceasta cina pascala va prefigura Cina cea de Taina din Noul Testament, cand a fost instituita Sfanta Euharistie in ziua mare de Mantuitorul Hristos. Elementele jertfei euharistice sunt nesangeroase fata de sacrificiul sangeros al mielului pascal si prin mijlocirea acestora oamenii, in chip tainic se unesc cu Dumnezeu.

Dupa cum mielul pascal a preinchipuit pe Mantuitorul Hristos, la fel si cina care a precedat iesirea din Egipt a prefigurat Cina cea de Taina din care se impartasesc crestinii pentru a intra in imparatia cerurilor in care este viata cea adevarata si lipsita de urmarile pacatului.

La Cina cea de Taina in loc de miel, avem painea si Sangele lui Hristos care era prezent simbolic in Vechiul Testament, iar in Noul Testament in chip real Trupul si Sangele Domnului (I Cor. 10, 16-17). Asa cum cina pascala purifica si unea pe toti cu Dumnezeu, la fel Sfanta Euharistie, hrana spirituala a crestinilor, aduna, curatesti si uneste prin Trupul si Sangele lui Iisus Hristos cu Dumnezeu.

Daca in Vechiul Testament mielul pascal unea in chip simbolic pe toti cu Iahve, in Noul Testament, prin painea si vinul transfigurate toti crestinii se unesc cu acelasi Dumnezeu in mod real, Sfanta Euharistie fiind cina crestinilor prin care in mod real se unesc cu Dumnezeu, avand caracter expiator si de legatura cu Domnul (V. Tarnavski, Arheologia.. p. 645-647).

Din referirile vechitestamentare reiese clar caracterul religios al ritualului pascal in care sacrificarea mielului a precedat iesirea din Egipt, dupa care a urmat trecerea minunata a israelitilor prin Marea Rosie. Tinand seama de caracterul pre-figurativ al acestui ritual, in Noul Testament el se plineste in Iisus Hristos Mielul lui Dumnezeu al carui sacrificiu expiator va fi urmat de apa botezului. Daca dincolo de Marea Rosie era pregatita prin jertfa mielului pascal mantuirea sau salvarea si sfintirea lui Israel, in Noul Testament, dincolo de Botez este Hristos prin care ne investimantam cu harul mantuirii devenind fiii lui Dumnezeu (Dr. M. Chialda, op. cit, p. 357).

Sfintirea lui Israel este legata de sacrificiul mielului pascal si prin acest ritual, poporul lui Israel devine sfant care se desparte de lumea idolatra a Egiptului cu o multime de credinte desarte si obiceiuri straine religiei adevarate - monoteiste. De acum inainte, poporul va intra in comunitate sfanta cu Dumnezeu, care ii va ajuta sa ajunga in Canaan unde sa pastreze adevarata credinta si sa fie pregatita prin el intreaga omenire in vederea venirii lui Mesia.

Asadar, sacrificiul mielului pascal are un incontestabil caracter religios si ramane cea mai tipica jertfa care a preinchipuit jertfa lui Hristos. Dumnezeu a randuit ca prin sacrificiul mielului pascal sa salveze nu numai pe cei intai nascuti, ci si intreaga comunitate israelita care va forma poporul ales slobozit din robia poftelor si credintelor politeiste egiptene.

Toata aceasta randuiala isi va implinirea deplina prin jertfa lui Hristos prin care a ales un nou popor, sau noul Israel, care va cuprinde toata lumea, chemand-o spre credinta in Dumnezeu din care izvoraste iubirea adevarata si iubirea dintre oameni.

Sacrificiul mielului pascal se incadreaza in mod firesc in sarbatoarea Pastelui a carui originalitate mozaica a fost contestata de teologii rationalisti care au alaturat-o de asa-zisa sarbatoare a lunii pline (Dr. J. Benzinger, Hebraische Archeologie, ed. II, Tübingen, 1907, p. 78) sau de un dans al serviciului divin (Ed. König, Geschichte der Alttestamentlichen Religion, Göttersloh, 1924, p. 292).

Din textele vechitestamentare reiese ca Pastele, ca si sacrificiul mielului au fost instituite de Dumnezeu in timpul lui Moise, fara nici o influenta din ritualurile pagane contemporane sau antemozaice. Ele au fost tipul celor din Noul Testament in care Pastele crestin cat si sacrificiul pascal au o evidenta originalitate si nu reprezinta nici o increstinare a unor obiceiuri pagane din primul secol al Bisericii primare.

2. Jertfa mielului pascal dupa Noul Testament

În vremea Mantuitorului, Pastele iudaic cunoaște cel de al treilea stadiu de sărbătorire care începe după perioada postexilică (sec. VI. î. Hr.) când s-au introdus din cauza influenței rabinilor, obiceiuri noi, ceea ce a dus la savarsirea unui nou ritual pascal.

La rândul său acestui ritual se păstrează aspectul sacrificial constând din carne de miel, azima și ierburi amare la care se adaugă fructe amestecate cu otet și consumarea celor patru pahare de vin, binecuvântate de capul familiei în timp ce se citesc texte din Psalmi (113-118).

Bucuria pascală aducea în fiecare an pe credincioșii evrei la Ierusalim, unde veneau în pelerinaj la templul sfânt; prezenta lor la locul sfânt însemna manifestarea dreptei credințe și amintirea de ieșirea minunată a strămoșilor lor din robia egipteană.

Această datină evreiască a fost respectată și de Mantuitorul Hristos, Care la vârsta de 12 ani s-a suit la Ierusalim, unde a fost ascultat de învățătorii iudei care s-au minunat de răspunsurile și priceperea Sa (Luca 2, 41-43). Fiul lui Dumnezeu a venit cu Sfinții Apostoli la Ierusalim pentru a serba Pastele iudaic, când avea vârsta de 33 de ani și jumătate, însă nu l-a mai ținut, deoarece a fost vândut de Iuda Iscarioteanul pe 30 de arginți (Matei 26, 15), după ce a plecat de la Cina cea de Taina (Ioan 13, 25-28).

Din relatările despre Cina cea de Taina, instituită în joia Sfințelor Patimi, se pot desprinde niste caracteristici comune între acestea și obiceiurile pascale iudaice. Mai întâi amintim spălarea picioarelor, pentru a participa într-o stare de puritate fizică la cina sacrificială, iar la Cina cea de Taina numai a picioarelor Sfinților Apostoli (Ioan 13, 5). Apoi folosirea paharelor cu vin binecuvântat de capul familiei și numai unul la Cina cea de Taina sfințit de Fiul lui Dumnezeu, precum și folosirea imnelor scripturistice de unii (Ps. 113-114) și cântări de lauda de alții (Matei 26, 30).

Jertfa cea nouă și nesângeroasă profetită cu cinci secole înainte de Hristos de profetul Maleahi (1, 11) s-a plinit la Cina cea de Taina Când Mantuitorul a instituit Jertfa Euharistică, binecuvântând și sfințind pâinea și vinul care nu sunt simboluri, ci înseși Trupul și Sângele Sau (Matei 26, 28). Cele două elemente euharistice reprezintă Trupul Mielului lui Dumnezeu care S-a jertfit o singură dată și deplin pentru, toată lumea.

În spiritul învățaturii Sfantului Ambrozie al Milanului, sacrificiul mielului pascal a prefigurat jertfa de pe Golgota a Mantuitorului Hristos. Din această jertfă, creștinii își hrănesc sufletul și trupul prin Taina Sfinței Euharistii. Potrivit comentariilor sale, animalul oferit de Dumnezeu lui Avraam în locul fiului său, Isaac, a preînchipuit mielul pascal, care eliberează pe Israel dintr-o stăpânire inumană și văzută și este tipul adevăratului Miel care Se va jertfi pentru salvarea întregii omeniri de sub osanda pacatului, adică dintr-o stăpânire nevăzută (Sfantul Ambrozie al Milanului, De Abraham, I, 5, în P. L. 14, col. 437).

Dacă sângele inielului pascal în Vechiul Testament avea o putere purificatoare și aducătoare de pace omului credincios cu Dumnezeu, acest lucru se realizează într-o stare perfectă în Noul Testament, prin răstignirea Mantuitorului, care se aduce pe Sine ca un miel spre junciere și ca o oaie fără de glas (Isaia 53, 7).

Cuvintele profetice ale Evanghelistului Vechiului Testament s-au adeverit de Sfantul Ioan Botezătorul, care s-a adresat astfel ucenicilor Sai: "Iată Mielul lui Dumnezeu, Cel ce ridică pacatul lumii" (Ioan 1, 29). Dacă cu sângele inielului pascal se curățau pacatele unui singur popor, el însă nu ștergea pacatul strămoșesc al lumii, așa cum va purifica numai sângele lui Iisus Hristos - Mielul lui Dumnezeu. În acest fel, Fericitul Augustin arată clar că mielul pascal a prefigurat pe Mantuitorul Hristos (Fer. Augustin, Quaest. in Heptateuch, în P. L. 34, col. 608-609).

Același mare gânditor al Bisericii apusene arată că Sfantul Ioan Botezătorul l-a numit miel, deoarece acest animal exprima în mod cert inocența, care, la modul superlativ, se atribuie numai Fiului lui Dumnezeu (Fer. Augustin, În Ioan Ev., R L. 135, col. 1410).

Cuvintele Sfantului Ioan Botezătorul se referă la Mielul lui Dumnezeu, prefigurat de mielul pascal în Vechiul Testament (Is. 12, 3). Origen face o apropiere între Mielul lui Dumnezeu și sacrificiul mielului pascal, având, totodată, în vedere și cele spuse de Isaia despre tipul mielului pascal (Origen, Comment. în Ioan, VI, 32-35, P. G. 14, col. 289-293).

Deosebirea dintre Pastele iudic și cel creștin constă în diferența dintre mielul pascal adus odinioară de israeliți și cel sacrificat de creștini la praznicul lor. Este știut faptul că mielul pascal din Vechiul Testament a prefigurat pe cel din Noul Testament, care este Mielul lui Dumnezeu și S-a jertfit pe Sine din iubire nemăsurată pentru rascumpărarea lumii din pacat. Toate jertfele Vechiului Testament, inclusiv cea a mielului pascal n-au avut eficacitatea celei aduse o singură dată și pentru totdeauna de Fiul lui Dumnezeu. Nici chiar jertfele aduse de arhiererul Legii Vechi în ziua împăcării nu au adus ispășirea de pacat, așa cum s-a împlinit de Mantuitorul Hristos prin patimile, răstignirea și moartea Sa pe altarul Sfinței Cruci. El a intrat o singură dată și pentru totdeauna în Sfânta Sfințelor cu însuși sângele Sau purificator și nu cu sânge de animale (Evr. 9, 12).

După Sfantul Apostol Pavel, jertfa de pe Golgota a fost "fără prihană și ea curată cugetul omului de faptele cele moarte ca să slujească Dumnezeului Celui viu" (Evr. 9, 14).

Din relatările Sfințelor Evanghelii reiese că Mantuitorul Hristos, la Cina cea de Taina, n-a serbat Pastile iudaice, întrucât nu se aminteste nimic de mâncărurile specifice acestui moment, inclusiv nelipsita carne de miel.

O altă marturie a nerespectării praznicului iudaic este că Mantuitorul, atunci când a binecuvântat pâinea, aceasta nu era azima (matot), ci pâine dospită (lehaem, artos - Matei 2, 6, 26). La acestea se mai adaugă și cele descrise cu privire la judecata Mantuitorului vineri dimineată, când iudeii n-au intrat în pretoriu ca să

nu se spurce si sa manance Pastile (Ioan 18, 28) si unii dintre ei tot in seara aceleiasi zile au cerut lui Pilat ca trupul Domnului si al celor doi talhari sa fie coborate de pe cruce si sa nu mai ramana sambata, fiindca incepea Pastile iudaic (Ioan 19, 31).

In lumina Noului Testament, sarbatoarea Pastelui este legata de patimile, Rastignirea si Invierea Domnului, ceea ce subliniaza specificul acesteia fata de Pastile iudeilor. Crestinii l-au praznuit de la inceput, insa cu o anumita particularitate, in sensul ca tineau doua Paste, unul odata cu evreii, la 14 Nisan ca Pastile Crucii si altul la 16 Nisan ca Pastile invierii.

Daca prima comunitate crestina a fost dintre iudei, era normal ca acestia sa aiba in vedere Pastile mozaic, inclusiv cu sacrificarea mielului pascal care a avut un rol prefigurativ pentru Noul Testament. Practica iudaizanta de a tine Pastile crestin la 14 Nisan, chiar daca nu cadea duminica a fost combatuta si abandonata de cei ce credeau in Iisus Hristos (Pr. Prof. Ene Braniste, Liturgica generala, Bucuresti, 1993, p. 175). Pentru ei, obiceiul de sacrificare a mielului pascal a fost pastrat, intrucat in felul acesta se facea trecerea de la Pastile Legii Vechi la cel al Legii Noi, unde simbolul mielului este folosit de aghiografii Noului Testament si in special in Apocalipsa (Apoc. 5, 6-14, 14, 1).

Vorbind despre biruinta impotriva fiarei savarsita de Mantuitorul Hristos, Sfantul Ioan Evanghelistul il mai numeste, pe langa apelativul de Miel si Cuvantul lui Dumnezeu (Apoc. 19, 13), apelativ care pune in lumina puterea Mielului, deci a Cuvantului, de a birui pacatul din lume. Pacatul a adus raul in firea creata, aducand lumea in robia diavolului, din care va fi eliberata numai prin sacrificiul Mielului lui Dumnezeu. Identificarea Mielului lui Dumnezeu cu Cuvantul lui Dumnezeu este in spiritul scripturistic, cunoscut fiind ca o parte din minunile savarsite de Mantuitorul Hristos s-au facut doar prin Cuvant (Matei 15, 28). Aceasta realitate a fost confirmata si de cei doi ucenici, Luca si Cleopa, care, atunci cand au fost intrebati de Mantuitorul Hristos in drumul lor spre Emaus, fara sa-L recunoasca, l-au raspuns despre Iisus ca: "era prooroc puternic in fapta si in cuvant inainte de a intregii popor" (Luca 24, 19). Cuvantul este chiar denumirea data Mantuitorului in prologul Evangheliei dupa Ioan (1, 1), termen al cartii corespondent grecesc este Logos, iar in ebraica Davar. In varianta ebraica, termenul nu inseamna doar vorbire, invatatura care se apropie de notiunea greaca, ci si lucru, fapta ce pune in evidenta puterea Cuvantului de a se concretiza sau actiona. Un cuvant omenesc neacoperit sau necorespunzator cu fapta duce la promisiuni neimplinite, la demagogie fariseica care inseamna numai a spune si nu a face (Matei 23, 3).

Lucrarea Mielului lui Dumnezeu sau a Cuvantului lui Dumnezeu, prefigurata in Vechiul Testament de mielul pascal se incheie cu rastignirea si cu moartea Sa pe Sfanta Cruce si invierea Sa izbavind omenirea din robia nevazuta a diavolului. Apostolul Pavel exprima fara echivoc realitatea lucrarii mantuitoare a Fiului lui Dumnezeu cand afirma ca "Hristos este Pastile nostru, intrucat S-a jertfit pentru noi" (1 Cor. 5, 7). Prin invierea Sa care este temelia credintei noastre (1 Cor. 15, 14), Hristos S-a facut inceputura celor adormiti si cei morti intru El vor invia (1 Cor. 15, 20; 1 Tes. 4, 16). Aceeasi afirmatie despre activitatea salvatoare a lui Mesia, prefigurata de sacrificiul mielului pascal cel nevinovat o intalnim si la Sfantul Apostol Petru (1 Petru 1, 19-20; E. Mangelot, op. cit, col. 582; F. Vigouroux, Agneau de Dieu, in Dictionnaire de la Bible Paris, 1895, t. I, A-B, col. 271 -273).

Pentru intreaga suflare crestina, Hristos, Mielul lui Dumnezeu, este Pastile care inseamna sarbatoarea luminii si a bucuriei. Acum Mielul Hristos lumineaza pe toti in mod deplin si-i conduce spre libertatea si viata cea adevarata si netrecatoare. Bucuria invierii Domnului copleseste toate tristetile si in ea se concentreaza vestea cea buna adusa intregii omeniri. Existenta umana se umple de starea bucuriei reale, depline si durabile (Pr. Prof. Dumitru Staniloae, Pastile, sarbatoarea luminii in Ortodoxie, in Studii Teologice, 1975 nr. 5-6, p. 350-351).

In fiecare an, Pastile crestin imprimavareaza sufletele credinciosilor si sarbatoarea o percep ca un act de transcendere a creatiei in Hristos Cel inviat. Biserica exprima aceasta transcendere minunata in cuvinte miscatoare ca "Pastile cele noua si sfintite, Pastile cele de taina" (Idem, p. 356).

Adevarul despre invierea Domnului nu a putut fi stavilit de cei ce i se impotriveau si el va fi propovaduit de Sfintii Apostoli si urmasii lor chiar cu pretul vietii lor. Lumea iudeo-greco-romana s-a opus cu vehementa si cu toata impotrivirea nu a oprit mesajul invierii Domnului. De aceea prin mesajul Jertfei si invierii Domnului se va da un sens adanc al vietii si omul va fi readus la frumusetea firii celei dintai (Prof. Ioan Gh. Savin, Iconomia si roadele Invierii Domnului, in "Studii Teologice", 1962, nr. 5-6, p. 277, 281).

Cina mielului pascal are o eficienta limitata fata de cea euharistica in cadrul careia se petrec lucruri tainice, de comuniune a omului cu Dumnezeu. Dupa Sfantul Chiril al Alexandriei, participarea la cina euharistica prin comuniune face sa locuiasca in noi Hristos in chip tainic (Sfantul Chiril al Alexandriei, Comentariu la Luca, in P.G. 72, col. 909 CD; drd. Ion Caraza, Doctrina euharistica a Sfantului Chiril al Alexandriei, in Studii Teologice 1968, nr. 7-8, p. 536).

Insemnatarea religioasa a jertfei euharistice este covarsitoare si folositoare omului credincios, intrucat un prim efect al impartasirii sale cu trupul si sangele Domnului este nemurirea. In Sfanta Euharistie ne impartasim cu trupul lui Hristos care are ca scop sa ne transmita intrega putere a Sa de a ne da viata mai bogata si fara nici o urma de coruptie (Sfantul Chiril al Alexandriei, Comentariu la Ioan XI, P.G. 73, col. 577 D-581 BC).

Despre importanta Sfintei Euharistii, Mantuitorul a vorbit iudeilor inainte de a fi instituita, spunand ca "cel ce mananca trupul Meu si bea Sangele Meu ramane intru Mine si Eu intru el" (Ioan VI, 56). Celor care murmurasera impotriva Lui, fiindca le spusese: "Eu sunt painea ce s-a pogorat din cer" (Ioan VI, 49) le-a

raspuns ca "El este painea vietii care s-a pogorat din cer si ca cine mananca din ea va fi viu in veci" (Ioan 6, 48, 51). Cei ce nu primesc trupul si sangele lui Hristos raman, asa cum invata Sfantul Chiril al Alexandriei, fara nici o participare la viata plina de sfintenie si fericire (Sfantul Chiril al Alexandriei, Comentariu la Ioan IX, 2, P.G. 73, col. 577 AB).

In cuvântarea Sa euharistica, Mantuitorul aminteste de mana care a fost data de Dumnezeu si nu de Moise, pentru hrana israelitilor. Aceasta nu este nici pe departe painea care pogoara din cer si da viata lumii, aratand clar celor ce-L ascultau ca "El este painea vietii" (Ioan VI, 31-35).

Taina Sfintei Euharistii care a fost prefigurata de mana, de jertfele nesangeroase si de azimile pe care le consumau evreii in cele 7 zile pascale, este superioara acestora, pentru ca depaseste caracterul de jertfa si ofera omului posibilitatea de a se uni cu Dumnezeu. Ea a fost instituita in Joia Sfintelor Patimi cand Sfintii Apostoli L-au intrebat, zicand: "unde voiesti sa-Ti pregatim sa mananci Pastile?" (Matei 26, 17). Imprejurările in care a fost instituita Sfanta Taina nu denota ca deja incepuse sarbatoarea Pastelui mozaic, iar Mantuitorul a zis Sfintilor Apostoli ca nu va mai bea din rodul vitei pana in ziua cand il va bea cu ei nou in imparatia Tatalui Sau. Ea se delimiteaza de Pastile mozaic, cand a avut loc invierea Mantuitorului Hristos, iar trupul si sangele Sau le ofera crestinilor printr-o prefacere tainica.

De aceea, Sfanta Euharistie este nu numai Sfanta Taina prin care se ofera darurile Sfantului Duh, ci si jertfa pentru ca elementele vazute - painea si vinul sunt schimbate in mod real in trupul si sangele lui Hristos. Cel ce se impartaseste cu ele primeste puterea de viata facatoare si sfinitoare, pe care nici o jertfa sau act religios vechitestamentar nu putea sa o ofere credinciosului evreu (Sfantul Chiril al Alexandriei, Comentariu la Matei XXVI, 27, P.G. 72, col. 452 CD).

Sfanta Euharistie este o jertfa nesangeroasa a Mielului lui Dumnezeu prin care se impartaseste celui credincios, sub chipul painii si al vinului trupul si sangele lui Hristos, Care a biruit cu moartea Sa boldul mortii ca plata a pacatului. Prin consumarea elementelor euharistice, credinciosul se impartaseste cu trupul si sangele Mantuitorului Hristos. Ca urmare a acestei impartasiri cu Hristos, credinciosul primeste nestrucaciunea care ii aduce eliberarea din robia diavolului (Idem, Comentariu la Luca, P.G. 72, col 552, BC).

Din texte noutestamentare reiese ca jertfa Mielului lui Dumnezeu a fost prefigurata de cea ardeului pascal, crestinii pastrand-o pentru praznicul Sfintelor Pasti, care pentru ei este Hristos (I Cor. 5, 7). Obiceiul lor de a sacrifica mielul de Sfintele Pasti nu substituie insa in nici un fel jertfa euharistica.

De asemenea, Sfantul Apostol Petru arata ca Hristos este mantuitor si jertfa noastra, Care si-a varsat scump sangele Sau "ca un miel nevinovat si neprihanit" (I Petru 1, 19; E. Mangelot, op. cit, col. 582).

Prin urmare, obiceiul crestin de Pasti al sacrificarii mielului are un temei biblic incontestabil si nu este o simpla sacrificare de animal. In catacombele romane el este reprezentat cu un potir, ceea ce inseamna ca din primele secole: crestine se cunostea semnificatia sa simbolica oferita de Sfanta Scriptura. Semnificatia sa religioasa simbolica o intalnim si la poporul roman, care i-a dat un nume special a carui semantica trebuie inteleasa corect, atat de crestini, cat si de necrestini.

3. Semnificatia semantica a termenului "miel"

Cunoasterea temeiurilor scripturistice ale sacrificiului mielului pascal care apare atat in Vechiul Testament cat si in Nou! Testament in cadrul sarbatorii Pastilor, este cel mai bun lucru din partea unui crestin pentru a nu fi derutat de feluritele ipoteze referitoare la originea acestui ritual.

In locul acestor marturii biblice la care am adaugat exegeza Sfintilor Parinti si a teologilor, isi fac loc pareri cu rea vointa sau care incearca sa infirme originalitatea si obarsia divina a celor doua sarbatori praznuite in fiecare primavara in decorul revenirii naturii la viata.

Originea divina a acestor sarbatori este de necontestat si cunoasterea semnificatiei semantice a cuvântului miel este edificatoare. In dictionarele filologice romanesti se mentioneaza provenienta sa dintr-un cuvânt latinesc care, probabil, a existat doar in latina populara, nu si in cea culta, el fiind absent in dictionarele latine. Dupa cum se stie, limba, prin specificul sau, este spirituala, iar cuvintele sunt instrumente ale omului de a-si exprima mesajele care trebuie cunoscute si nu reduse la fenomene mitologice.

Daca limba romana s-a nascut in scolile religioase din tinda bisericilor si din manastiri, i s-a imprimat un evident caracter religios-spiritual, aspect peste care se trece cu usurinta si se apeleaza la notiuni omonime sau sinonime prezente in alte culturi. S-ar putea spune pe buna dreptate ca o data cu nasterea poporului, a aparut si o limba adecvata in care sunt exprimate niste realitati sau simtaminte religio-morale.

Tezaurul nostru lingvistic are nenumarati termeni religiosi a caror origine este din Sfanta Scriptura, asa cum este cazul cuvântului miel, mostenit pe filiera biblica si alcatuit din doua parti de cuvânt: prepozitia mi = din, de la, si numele divin El - Dumnezeu, care la randul sau este inrudit cu cu verbul ui = a fi puternic, a fi tare. Termenul romanesc raportandu-l la izvorul biblic, exprima un lucru foarte interesant si anume ca jertfa pascala este legata de "Mielul lui Dumnezeu,, Cel ce ridica pacatul lumii".

Stramosii nostri pentru a crea acest termen specific limbii romane nu au folosit ebraicul "Se(h)", deoarece insenina nu numai miel, ci si ied. Era firesc ca acest cuvânt romanesc sa fie mai aproape ca forma de cel ebraic, asa cum este termenul "amin" sau sa vina pe filiera greaca in care echivalentul este substantivul "amnos" care se inrudeste eu denumirea divinitatii Amnu din Teba.

O alta varianta veche a textului biblic este si textul latin cu radicalul agnus, care ca forma este departe de denumirea romaneasca pentru jertfa pascala adusa de Pastile mozaic de evrei si de invierea Domnului - Sfintele Pasti, de catre crestini. La fel de deosebita este si forma slavona de agnet, deoarece pentru

romani nu exprima notiunea de miel pascal, ci pe cea de miel euharistie care se jertfeste ori de cate ori se savarseste Sfanta Liturghie.

Constatam ca poporul roman a creat acest termen pentru a desemna atat jertfa adusa de Mantuitorul, cat si pe cea care a prefigurat-o in Vechiul Testament. La Sfanta Proscomidie se aduce jertfa nesangeroasa din paine la care preotul zice: "Junghie-Se Mielul lui Dumnezeu", ceea ce inseamna ca substantivul consacrat "miel" se refera si la trupul euharistie al Mantuitorului. Acest miel care inseamna "din Dumnezeu" ne lamureste bucuria deosebita care o aduce crestinilor in fiecare an si, totodata, numele sau este conform cu invatatura scripturistica despre Dumnezeu Fiul, Care S-a nascut din Tatal.

Bucuria spirituala este exprimata prin sacrificiul mielului care in fiecare an este prezent la masa pascala a crestinilor. Trupul care are nevoie de jertfa Mielului lui Dumnezeu se hraneste de Sfintele Pasti cu carnea animalului. Acestui sacrificiu i se imprima astfel un caracter religios, fara a se substitui jertfei euharistice, in care Hristos, sub forma painii si a sangelui, se ofera tuturor care-l primesc spre iertarea pacatelor, sanatate sufleteasca si trupeasca si spre viata de veci.

Pastrarea corecta a sarbatorilor religioase si in special a Pastelui mozaic pentru evrei a fost totdeauna benefica pentru asigurarea unitatii de credinta si de neam a lui Israel. Atunci cand au neglijat aceasta indatorire, au cazut in idolatrie care a avut urmari dezastruoase pentru israeliti, de aceea cand s-au organizat religios si social sub regi credinciosi, a fost nevoie de revenirea la datina lor pascala: "Savarsiti Pastele Domului Dumnezeu vostru, dupa cum este scris in aceasta carte a Legii" (IV Regi 23, 21).

Cele consemnate in Vechiul Testament despre pastrarea corecta a sarbatorii Pastilor sunt o pilda pentru crestinii, care trebuie sa tina Pastile crestin, sarbatoare cu o mare importanta in pastrarea unitatii de credinta, cat si in intarirea si dezvoltarea vietii spirituale. Urmarile benefice, pentru om si societate constau numai in tinerea lor conform randuielilor fixate de Biserica din care rezulta originea lor divina.

pr. prof. dr. Emilian Cornitescu

Tu ce stii despre carnea de miel?

Cum pregatirile de Paste au intrat pe ultima suta de metri, ne-am gandit sa-ti spunem cate ceva despre carnea de miel, laitmotivul acestei sarbatori la romani.

Daca nu esti vegetariana si poti sa consumi cu usurinta carnea de miel fara nici o apasare la gandul ca biata vietate abia deschisese ochii inainte sa ia drumul abatorului, iti spunem ca aceasta este o alegere buna.

Desi este un sortiment de carne rosie (pe care nu obisnuim sa o recomandam!), carnea de miel este sanatoasa datorita continutului de seleniu. Iar lipsa acestui mineral in organism dubleaza riscul de astm. In plus este foarte frageda, iar 100 de grame contin: 30,4 proteine, 9,4 grame de grasime, 215 calorii, 1,2 grame de fier si 95 mg colesterol.

Beneficii pentru sanatate

- este o sursa bogata de proteine: 100 grame de carne asigura 60% din necesarul zilnic pentru un adult.
- datorita continutului de zinc, sistemul imunitar are numai de castigat, ranile se vindeca mai repede, stabilizeaza nivelul zaharului din sange si mentine sanatatea prostatei. O portie de 100 de grame contine 38,3% din necesarul zilnic de zinc.
- mielul contine de asemenea o cantitate importanta de vitamina B12, necesara in formarea celulelor rosii din sange, in prevenirea anemiei, pentru un sistem nervos sanatos si pentru metabolizarea proteinelor, grasimilor si carbohidratilor.
- vitamina B3 sau niacina este un alt element benefic continut in carnea de miel. Aceasta asigura protectie impotriva dementiei si a altor boli cognitive ce vin o data cu varsta. Niacina este totodata indispensabila unei pielii sanatoase si pentru buna functionare a tractului gastro-intestinal.
- carnea de miel contine mai putine grasimi saturate (doar 36% din totalul grasimilor sunt saturate, arata studiile) comparativ cu alte tipuri de carne.

Tipsuri la cumparare

Carnea de miel este foarte frageda, iar in aceasta perioada este foarte putin probabil sa fie veche, intrucat comerciantii taie mieii strict in preajma Pastelui. Totusi, daca iti faci cumparaturile in hipermarketuri, unde exista si produse din import, trebuie sa fii atenta la aspectul acesteia.

Astfel, carnea trebuie sa aiba o textura ferma si curata, de culoare roz, iar grasimea trebuie sa fie alba, in nici un caz galbena.

Cum se pastreaza?

O data ce ti-ai facut aprovizionarea cu carne de miel pentru Paste, trebuie sa stii cum o depozitezi.

Aceasta este foarte perisabila, astfel incat dupa ce ai portionat-o, pune la congelator tot ce nu folosesti in urmatoarea perioada.

Sfaturi pentru prepararea carnilor de miel

Cum Sarbatorile Pascale sunt foarte aproape, carnea de miel este din ce in ce mai cautata, iar gospodinele se gandesc la retete care mai de care mai apetisante. Au mare noroc, pentru ca, asa cum

apreciază cunoscătorii, carnea de miel este pe cât de gustoasă, pe atât de ușor de preparat. În afară de perioada Paștelui, carnea de miel nu prea se bucură de recunoașterea și aprecierea pe care o merită. Acum însă, chiar și cei care de obicei strâmbă din nas par a fi mai deschiși la ideea de a consuma carne de miel. Așa cum spuneam, acest tip de carne poate fi întrebuințată pentru prepararea unei game variate de mâncăruri, de la drob la stufat și de la ciorbe la fripturi. Carnea de miel care se comercializează pe piața alimentară provine de la miei cu vârste cuprinse între cinci luni și un an. Spre deosebire de carnea de oaie „bătrână”, cea de miel are o savoare delicată. Gustul cărnii depinde de hrana pe care a consumat-o mielul în timpul vieții - fie cereale, fie iarbă -, însă atâta timp cât este preparată așa cum trebuie, carnea de miel poate fi considerată o delicată.

Ce trebuie să știți când cumpărați carne de miel

Ideal este ca, atunci când mergeți la piață sau într-un supermarket pentru a cumpăra carne de miel, să o alegeți pe cea provenită de la animale mai tinere. Căutați deci carne care să fie tare, fermă și a cărei culoare să aibă nuanțe de roz. Stratul de grăsime trebuie să fie neted și alb pur, iar oasele secționate trebuie să aibă un aspect poros și să nu fie uscate.

Dacă nu cumpărați un miel întreg, ci optați doar pentru o pulpă, aceasta trebuie să aibă mușchiul integral, neseționat. O pulpă de miel bună trebuie să cântărească între două și patru kilograme, nu mai mult, pentru că nu trebuie să fie prea grasă. Pulpa de miel conține mai multe feluri de carne: și grasă, și mai puțin grasă, dar și slabă și fermă (mușchiul), ceea ce o face utilă în bucătărie, putând fi preparată în mai multe feluri. Dacă mergeți și cumpărați carnea de miel de la măcelărie, rugați-i pe cei de acolo să taie tendoanele care țin carnea pe os, pentru că astfel carnea se va „aduna” mai bine în timpul preparării, și cereți totodată să secționeze pulpa în așa fel încât să includă și osul pelvian, pentru a da o aromă deosebită mâncărilor preparate cu sos.

Părți din miel folosite pentru gătit

Coastele sunt în general gătite la cuptor. Pot fi tăiate însă și câte una sau câte două, pentru a fi folosite drept cotlet. Indiferent ce variantă alegeți, înainte de a le prepara îndepărtați toată grăsimea și pielea de pe carne.

Cotletele - partea numită popular „spată” - sunt foarte moi și fragede, motiv pentru care sunt excelente preparate pe grătar. Întrucât mielul este destul de mic, atunci când preparați cotlete gândiți-vă că o porție va trebui să cuprindă două-trei bucăți pentru a fi suficientă.

Carnea tocată de miel este un înlocuitor foarte bun pentru orice rețetă care în mod normal presupune folosirea cărnii de vită. Atenție, carnea tocată de miel nu trebuie gătită la o temperatură mai mare de 70 de grade Celsius.

Pulpa de miel cu os este materia primă ideală pentru o friptură pentru patru-cinci persoane. Înainte de a pune pulpa la cuptor, îndepărtați o parte din grăsimea de la exterior și, foarte important, condimentați bine carnea, după gust.

Pulpa de miel dezosată este cea mai populară opțiune a cumpărătorilor, pentru că astfel tăiată carnea este foarte ușor de preparat. Pulpa dezosată trebuie să cântărească între 1,800 și 3,600 kg, dintre care cel mai probabil 500 de grame vor fi grăsime, care va trebui îndepărtată înainte de preparare. Pulpa de miel dezosată poate fi preparată întreagă, la cuptor sau la grătar, dar la fel de bine poate fi tăiată bucăți și gătită sub formă de tocăniță sau stufat.

Carnea de miel, mai sănătoasă decât cea de pui

Carnea de miel și ied, care nu ne va lipsi de pe mese de Paste, este mai sănătoasă și mai slabă chiar și decât carnea de pui, dar trebuie aleasă cu grijă pentru...

... a preveni infectarea cu bacterii patogene.

De Paște, dar și în restul anului, poți să consumi cu încredere carne de miel, care este mai fragedă și mai sănătoasă decât cea de vită. Bogată în proteine de calitate, conține toți cei opt aminoacizi esențiali, aduce vitamine din grupul B, zinc și fier.

Este o carne slabă, excesul de grăsime putând fi îndepărtat cu ușurință. De altfel, doar 36% din grăsime este saturată, restul fiind grăsime mono și polinesaturată, care este mai sănătoasă.

Carnea de miel și ied, mai sănătoasă decât cea de pui

De asemenea, carnea de miel este una din cele mai bune surse de acid linoleic conjugat (CLA), o grăsime cu proprietăți antioxidante, care poate ajuta și în cura de slăbire.

O porție de 80 grame de carne conține doar 175 de calorii și opt grame de grăsime. Carnea de ied este și mai fragedă ca cea de miel, are o aromă mai ușoară și, la gust, aduce mai mult cu vita decât cu mielul. Datorită conținutului scăzut de grăsimi, carnea de ied este mai sănătoasă ca cea de vită sau pui. De asemenea, are mai puține calorii și este bogată în fier și vitamine din grupul B. O porție de 80 grame conține doar 122 de calorii, pe când 80 grame de pui conțin 162 de calorii.

Cum să alegi carnea de miel și ied

Carnea de miel tânăr este de un roz pal. Cu cât culoarea ei e mai închisă, cu atât mai bătrân a fost mielul. Conform recomandărilor ANPC, carnea de miel sau ied se cumpără numai din măcelarii, magazine alimentare sau locuri special amenajate din piețe. Carnea proaspătă este elastică și curată. Dacă suprafața este lipicioasă și a căpătat un miros urât, mai bine cauți în altă parte.

Bineînțeles că cea mai sănătoasă este carnea animalului hrănit cu iarbă. Carnea de miel se strică foarte ușor, motiv pentru care trebuie păstrată la temperaturi joase. După achiziționare trebuie să o transporti cât mai repede acasă și, dacă nu o gătești imediat, o pui la frigider cât mai repede, la temperaturi cuprinse între 0 zero și patru grade Celsius.

La frigider se poate păstra timp de maxim trei zile, având grijă să nu se scurgă nimic din ea în oalele sau farfuriile cu mâncare de pe raftul inferior. Dacă nu o pregătești în următoarele trei zile, carnea se congelează și astfel se poate păstra timp de șase - nouă luni.

Ca și în cazul altor tipuri de carne există riscul contaminării cu bacterii patogene, așa că mielul sau iedul se vor găti bine la temperaturi înalte. Înainte și după tranșare, suprafața de lucru se spală bine cu apă și detergent de vase.

Carnea negătită nu trebuie să atingă legume, fructe sau alte alimente care nu vor fi preparate termic.

Carnea de miel sau ied gătită se păstrează la frigider, într-un recipient cu capac.

Sosuri pentru carnea de miel

1) Sos fin acrisor

Ingrediente:

1 lamiie
200gr peltea de portocale
coaja rasa de la o portocala
2 lingurite de mustar
2 lingurite otet de mere
50 ml vin alb

Preparare:

Fierbeti timp de 5 minute, in 100 ml apa, lamiia curatat de coaja, taiata felii, impreuna cu coaja de portocala rasa. Separat, amestecati pelteaua cu vinul si otetul. Adaugati mustarul, apoi zeama strecurata in care a fiert lamiia. Amestecati bine. Acest sos trebuie turnat cald peste feliile de friptura de miel.

2) Sos de hrean cu nuci sau migdale

Ingrediente:

500 ml lapte
2 linguri faina
50g nuci/migdale maruntita
1 lingura hrean
1 lingurita zahar
sare, piper

Preparare:

Fierbeti laptele si turnati-l fierbinte peste faina. Amestecati pentru omogenitate. Puneti din nou vasul pe foc potrivit si adaugati nucile/migdalele, zaharul si lasati la fiert, amestecind continuu pentru a nu se forma cocloase.

Cind sosul incepe sa se ingroase, adaugati hreanul, amestecati ingredientele si luati vasul de pe foc.

Acoperiti sosul pentru 5 minute si apoi puteti sa-l serviti cu carnea de miel

Tips: daca sosul e prea gros il puteti subtia cu putin lapte clad

3) Sos de ceapa cu vin

Ingrediente:

100 ml ulei
5 cepe date pe razatoarea mica

2 linguri faina
1 lingura otet
2 linguri apa
200-300 ml vin negru
1/2 lingurita zahar
3 galbenusuri fierte tari
sare/piper

Preparare:

Caliti ceapa in ulei, presarati apoi deasupra ei faina, rumeniti-o 5 minute si turnati peste amestec otetul, apa si vinul negru. Adaugati zaharul, sarea si piperul si lasati sa fiarba la foc potrivit, pina obtineti un sos bine omogenizat. Radeti galbenusurile pe razatoarea cu ochiuri mici si adaugati-le treptat in sosul luat de pe foc, amestecind incontinuu. Cind sosul este omogen, se poate trece printr-o sita pentru a fi cit mai fin.

4) Sos de tarhon cu lamiie

Ingrediente:

500 ml supa de pui sau de zarzavat
zeama stoarsa de la o lamiie
3 linguri miere
1 leg tarhon verde
sare/piper

Preparare:

Rupeti frunzele de pe tulpinile de tarhon si lasati le intregi. Taiati cit mai fin tulpinile de tarhon si puneti le in supa de pui. Adaugati zeama de lamiie, mierea, piperul si sare dupa gust. Fierbeti amestecul pina cind incepe sa se ingroase. Adaugati frunzele de tarhon, mai tineti vasul 5 minute pe foc, apoi opriti focul. Acoperiti si lasati la racit. Se poate servi rece sau cald la orice mincare de miel.

5) Sos de menta

Ingrediente:

200 g frunza verzi de menta
1 lingurita frunza de patrunjel verde
150 gr coniac
150 ml smintina
50 gr unt
sare/piper

Preparare:

Amestecati toate ingredientele si cind amestecul este omogen puneti vasul la bain-marie, la foc potrivit si fierbeti timp de 5 minute

6) Sos chimichurri

A fost inventat in America de Sud

Ingrediente:

4 legaturi patrunjel verde
2 capatini de usturoi
150 ml ulei de masline
50 ml otet de vin rosu
sucul de la 1 lamiie
2 cepe rosii
1 lingura oregano verde
1 lingura de piper macinat, negru
1 lingurita sare

Preparare:

maruntiti cit mai fin patrunjelul, apoi adaugati in blender celelalte ingrediente si maruntiti-le. Trebuie sa obtineti o pasta cit mai fina. Sosul este foarte potrivit si de a marina carnea inainte de prajire sau de punere pe gratar

7) Sos cu verdeturi, foarte buna pentru oua rosii!

Ingrediente:

Un galbenus crud,
2 linguri mustar,
2 linguri ulei,
zeama de la 1 lamaie,
1 cartof fiert,
1 legatura verdeata (hasmatuchi, patrunjel),

1 legatura ceapa verde,
1 lingura smantana,
sare, piper.

Preparare:

Se fierbe cartoful, se zdrobeste cu o furculita si se lasa la racit. Se freaca apoi cu mustarul, galbenusul crud si ueliul. Se adauga zeama de lamaie, smantana, sarea si piperul, amestecand bine dupa fiecare ingredient.

Se spala ceapa si verdeata, se taie marunt si se incorporeaza in sos.

Marinata pentru miel

Ingrediente(1kg):

1 pahar de apa,
2/3 pahar de otet de vin sau 1/2 pahar de vin rosu sec, eventual cu 1/2 pahar de otet de vin si 1/2 sticla de bere,
2 cepe,
3 frunze de dafin,
10 boabe de piper,
3 catei de usturoi zdrobiti

Mod de preparare

Se amesteca toate ingredientele foarte bine. Se pune carnea intr-un vas si peste ea se toarna baitul, avand grija sa fie acoperita complet de marinata (eventual se aseaza peste carne o greutate) si se da la frigider 2-4 zile.

Carnea se foloseste la preparare fara sa se spele.

Drob de miel

Ingrediente:

1/2 kg carne macra de miel,
1 ficat,
2 rinichi,
2 plamani,
inima,
3 oua,
4 legaturi de ceapa verde,
2 legaturi de patrunjel verde tocat,
sare, piper,
prapurele de miel,
1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Se fierbe carnea de miel separat, se taie bucatile foarte mici si se amesteca cu maruntaiele de miel fierte, spalate in apa rece si tocate cu masina de tocat.

Amestecul se sareaza si se pipereaza dupa gust, apoi se adauga peste ceapa si verdeata tocate marunt si calite putin in ulei.

Se adauga si ouale batute bine.

Prapurul se pune intr-o tava unsa bine, cu marginile iesite afara din forma.

In prapur se pune amestecul facut mai inainte.

Tava se da la cuptor si se coace la foc potrivit.

Cand s-a rumenit usor, este gata.

Se scoate din tava si se serveste rece, taiat felii, asezate pe frunze de salata verde.

Daca organele de miel sunt prea mici, se poate completa cu pipote si ficatul de pui.

Drob de miel 2

Ingrediente:

maruntaiele mielului (inima, ficat, rinichi),
6 oua,
3 legaturi de ceapa verde,
1 legatura patrunjel,
1 legatura marar,
2 linguri smantana,

2 felii de paine,
1 ceasca lapte,
sare, piper,
pesmet (sau, daca se poate, prapur de miel.

Mod de preparare:

Acesta se curata si se spala foarte bine, se pune in tava de chec cu marginile afara, se pune compozitia de drob peste el si se impacheteaza)

Maruntaiele curatate si spalate bine se pun la fiert in apa cu sare.

Se curata apa cu spumiera des.

Se pun la fiert 3 oua, se fierb tari.

Feliile de paine se inmoaie in lapte, se scurg bine.

Ceapa verde, patrunjelul si mararul se toaca marunt.

Maruntaiele fierte bine se lasa sa se raceasca si dupa aceea se dau prin masina de tocat impreuna cu feliile de paine.

Se amesteca cu verdeata tocata.

Separat, albusurile de la cele 3 oua ramase se bat spuma.

Galbenusurile se adauga la compozitia facuta mai sus, se sareaza si se pipereaza, la sfarsit se pun si albusurile spuma.

Se amesteca si compozitia rezultata se pune intr-o tava de chec unsa cu ulei si tapetata cu pesmet.

Se da la cuptor pentru 40-45 min.

Se scoate din tava si se taie felii dupa ce s-a racit.

Drob de miel in aluat

Ingrediente:

Pentru umplutura:

1/2 kg maruntaie de miel,

1 lingura smantana,

2 oua,

putin lapte,

1 felie de paine,

marar, patrunjel,

1 legatura de ceapa verde,

sare, piper.

Pentru aluat:

150 g faina,

1 ou,

unt pentru uns tava

Mod de preparare:

Se face un aluat din ou si faina.

Se intinde o foaieca pentru taitei si se pune intr-o forma unsa cu unt (poate fi o forma de cozonac), astfel incat foaia sa depaseasca un pic marginile formei.

Umplutura se pregateste astfel: se pun maruntaiele la fiert, apoi se lasa la racit si se toaca cu masina de tocat carne.

Se adauga ouale, smantana, felia de paine inmuiata in lapte si stoarsa, sarea, piperul.

Se toaca ceapa, patrunjelul si mararul si se adauga in compozitie.

Sa amesteca bine.

Umplutura se pune in forma pregatita anterior, se intorc marginile de aluat si se impacheteaza compozitia.

Se unge cu ou batut si se da la cuptor.

Drob de miel

Ingrediente:

1,5 kg organele de la miel (ficat, plamani, inima, rinichi);

20 fire ceapa verde;

10 fire usturoi verde;

2 legaturi marar;

1 legatura leustean;

1 legatura patrunjel;

10 oua (4 fierte si 6 crude);

1 lingurita de sare;

1 lingurita piper, macinat;

1 lingurita faina de mustar;

prapurele de miel.

Preparare:

Puneti 4 oua la fiert, cu o lingurita de sare, si fierbeti-le 10 minute. Spalati organele de miel si puneti-le la fiert, cu o lingurita de sare. Spalati si curatati ceapa si usturoiul si lasati-le la scurs pe un prosop de hartie. Cand apa incepe sa fiarba la organe, luati spuma care se formeaza la suprafata, cu o spumiera, pana ramane apa limpede.

Curatati verdeturile (patrunjelul, mararul si leusteanul), puneti-le intr-o strecuratoare si spalati-le bine cu apa rece, dupa care lasati-le sa se scurga.

Cand nu se mai formeaza spuma in oala, puneti un capac deasupra si lasati organele sa fiarba 30-40 de minute.

Intre timp tocati marunt ceapa, usturoiul, si puneti-le intr-un castron mare, in care sa puteti amesteca usor o cantitate mare de compozitie. Tocati si verdeata (patrunjel, marar si leustean) si adaugati-o in castron, peste ceapa si usturoi. Ouale fierte curatati-le de coaja si lasati-le deoparte. Dupa ce au fiert organele de miel, puneti-le intr-o strecuratoare si lasati-le sa se raceasca. Dupa ce s-au racit, tocati-le marunt sau dati-le prin masina de tocat (sita mare). Apoi adaugati-le in castron, peste verdeturi. Puneti in castron si cele 6 oua crude, condimentati cu sare, piper si faina de mustar, dupa care amestecati bine pana obtineti o pasta omogena.

Intindeti in tava prapurele de miel (care trebuie tinut in apa rece pe tot parcursul pregatirii ingredientelor, pentru a se intinde bine). Adaugati din umplutura pana la jumatatea tavii si asezati apoi oua fierte pe mijlocul tavii. Puneti apoi umplutura pana sus si acoperiti bine cu prapurele.

Introduceti tava (tavile) in cuptorul preincalzit in prealabil la 180 de grade si lasati timp de 60 de minute.

Dupa ce drobul a stat in cuptor timp de 60 de minute, verificati daca a capatat o culoare maro-aurie la suprafata (daca nu, mai lasati 10 minute tava in cuptor si mariti temperatura la 200 de grade). Daca s-a rumenit, scoateti-l si lasati-l sa se raceasca.

Dupa ce s-a racit, taiati-l felii si se poate servi.

Drob cu branza de oaie

Ingrediente:

organele de la 1 miel (ficat, rinichi, plamani, splina, inima) sau 600 g ficatei de pui;

500 g pipote si inimi de pui;

200 g pateu de ficat de rata si unul de gasca;

10 fire de ceapa verde;

5 fire de usturoi verde;

6 oua crude;

4 oua fierte;

3 legaturi de marar;

1 lingurita de sare;

1 lingurita de piper macinat;

100 g alune;

4 linguri ulei de masline.

Pentru umplutura aveti nevoie de urmatoarele ingrediente:

1/2 ardei gras rosu;

1/2 ardei gras galben;

5 fire de ceapa verde;

3 fire de usturoi verde;

4 oua crude;

100 g pesmet;

200 g branza de oaie;

Pregatire ingrediente pentru pasta de drob:

Puneti cele 4 oua la fiert, cu o lingura de sare, si fierbeti-le timp de 6 minute. Puneti la fiert pipotele si inimioarele de pui (sau organele de miel), cu o lingurita de sare, si fierbeti-le timp de 30 de minute (pana cand este fiarta inima care fierbe cel mai greu).

Intr-o tigaie puneti ficateii de pui si prajiti-i conform retetei de ficatei prajiti (preparare ficatei prajiti).

Dupa ce au fiert organele, lasati-le sa se scurga bine si puneti-le apoi intr-un bol. Puneti ficateii prajiti si pateul intr-un bol, iar ouale fierte, curatate de coaja, intr-o farfurioara. Tocati ardeiul gras, ceapa si usturoiul verde. Tocati si mararul, si puteti incepe prepararea pastei pentru drob.

Intr-un mixer puneti ficatul si tocati-l dupa preferinta, mai fin sau mai mare. Procedati identic si cu celelalte organe de pui (sau de miel).

Puneti alunele in mixer si sfaramati-le pana arata precum pesmetul. Tocati si mararul la mixer, daca doriti sa fie mai fin. Puneti in mixer, si sfaramati, si branza de oaie. Mixati apoi ceapa si usturoiul pentru umplutura. In acest moment aveti toate ingredientele pregatite pentru a trece la prepararea amestecului pentru drob.

Puneti in tigaie uleiul de masline si adaugati ceapa si usturoiul pentru pasta de drob, si rumeniti-le 5 minute. Dupa ce le-ati rumenit, puneti ceapa si usturoiul intr-un castron mare si lasati-le sa se raceasca. Dupa ce s-au racit adaugati peste ceapa ficatul tocat, organele de pui (sau miel), tocate, mararul tocat si amestecati cu o paleta pana se integreaza uniform toate ingredientele. Adaugati cele 6 oua crude si amestecati pana obtineti o compozitie omogena. Adaugati alunele macinate si amestecati pana se integreaza bine in compozitie. Adaugati si pateul de ficat si amestecati pana obtineti o pasta omogena, iar pateul se incorporeaza in compozitie. Condimentati cu o lingurita de sare si o lingurita de piper, amestecati bine si aveti pasta de drob gata. Preparati si umplutura pentru drob. Puneti peste ceapa si usturoiul, pe care le-ati tocat deja (cantitatile mentionate pentru umplutura), cele 4 oua si amestecati bine. Adaugati branza si ardeiul gras, amestecati pana se incorporeaza uniform toate ingredientele in compozitie, dupa care adaugati pesmetul si amestecati din nou. Aveti si compozitia pentru umplutura gata. Taiati ouale fierte in patru si puteti incepe prepararea propriu-zisa a drobului. Preparare drob: Puneti hartie de copt intr-o tava mare de cozonac sau in doua mai mici (a mea are 35 cm lungime pe 9 cm inaltime si mi-a intrat toata compozitia) si adaugati pasta de drob, pana aproape de jumatatea tavii. Asezati apoi un strat de umplutura cu branza, dupa care, pe mijloc, asezati oua fierte dintr-un capat in altul al tavii. Adaugati deasupra pasta de drob, pana umpleti tava, dupa care acoperiti cu hartie de copt sau cu prapure de miel daca aveti. Introduceti tava, in cuptorul preincalzit la 180 de grade, si lasati-l 1 ora si jumatate daca folositi o tava mare, sau 40 de minute daca folositi doua tavi mai mici. Dupa ce s-a scurs timpul necesar pentru coacere, scoateti tava din cuptor si lasati-l sa se raceasca inainte de a scoate drobul din tava. Dupa ce s-a racit, scoateti-l din tava, indepartati hartia de copt si puneti-l pe un platou. Taiati-l felii si se poate servi.

Drob de miel

Ingrediente

Maruntaiele de la un miel (inima, ficatul, bojocii) si praporul,
1 ou,
sare, piper,
ceapa, marar, patrunjel,
1 lingura unt,
salata verde.

Mod de Preparare

Se fierb maruntaiele si apoi se toaca marunt. Se adauga ceapa si verdeata, de asemenea tocate marunt. Se amesteca cu oul, putina sare si piper. Se intinde praporul. Se pune tocatura inapoi si se acopera cu marginile pentru a se face ca o turta. Se pune in unt si se prajeste drobul pe ambele parti sau se coace in cuptor.

Mod de Servire

Se serveste cu salata verde.

Drob de miel (cighir)

Ingrediente

1 prapur, maruntaie de la un miel,
3 fire ceapa verde,
1 legatura marar,
1 legatura patrunjel verde,
putin miez de paine alba muiat in lapte,
3 galbenusuri,
1 ou intreg,
sare, piper,
1 lingura lapte dulce rece sau apa rece,
1 lingura grasime.

Mod de Preparare

Oparim maruntaiele: inima, ficatul si plamanii (bojocul). Le lasam sa dea cateva clocote, le scoatem pe un fund si, dupa ce s-au racorit, le taiem cu cutitul in bucati mici. Apoi le tocam cu satarul cat se poate de marunt.

Adaugam ceapa verde, marar si patrunjel, toate tocate marunt, apoi putin miez de paine alba muiat in lapte, galbenusurile, oul intreg, sare si piper dupa gust. Turnam o lingura de lapte dulce rece (sau apa rece) si amestecam bine.

Intindem pe un fund prapurele, punem in mijloc toata umplutura dandu-i forma rotunda sau lunguiata. Indoim intai partile de la capete peste umplutura, iar dupa aceea, partile laterale.

Incetam putina grasime si asezam drobul cu partea unde se imbina marginile prapurelui in jos. Dam la cuptor si din cand in cand stropim deasupra cu grasimea din tava.

Mod de Servire

Cand s-a rumenit bine drobul, il scoatem si il servim cu salata verde, piure de cartofi, cartofi prajiti etc.

Drob de miel

Ingrediente:

500g. maruntaie de miel (inima, ficat, plamani),

1 prapure,

3 oua,

1 felie de paine,

3 fire de ceapa verde,

2 lingura smantana,

1 lingura verdeata tocata,

sare, piper,

1 lingura untura

Mod de preparare:

Se trec prin masina de tocat maruntaiele mielului. Se amesteca cu oua, putin miez de paine muiat in lapte, sare, un praf de piper, smantana si verdeata tocata marunt. Se spala prapurele bine in mai multe ape. Se unge putin cu untura o tigaie cu marginile joase, se intinde prapurele in tigaie astfel incat sa ramana mult si pe margini si sa poata fi intors peste umplutura. Se pune umplutura in strat uniform peste prapure si se intorc marginile prapurelui peste umplutura. Se coace la cuptor. Se serveste cu oua rosii si ceapa verde de preferinta.

Drob de miel

Ingrediente

Maruntaiele de la un miel (inima, ficatul, bojocii) si praporul,

1 ou,

sare, piper,

ceapa, marar, patrunjel,

1 lingura unt,

salata verde.

Mod de Preparare

Se fierb maruntaiele si apoi se toaca marunt. Se adauga ceapa si verdeata, de asemenea tocate marunt. Se amesteca cu oul, putina sare si piper. Se intinde praporul. Se pune tocatura inautru si se acopera cu marginile pentru a se face ca o turta. Se pune in unt si se prajeste drobul pe ambele parti sau se coace in cuptor.

Mod de Servire

Se serveste cu salata verde.

Drob de miel in aluat

Ingrediente:

Pentru tocatura :

500g. maruntaie de miel (inima, ficat, plamani),

1 prapure,

2 oua,

1 felie de paine,

1 lingura smantana,

1 lingura verdeata tocata,

2 fire de ceapa verde,

sare, piper,

1 lingura untura

Pentru aluat:

1 ou,

150 g. faina,

1 lingura de unt sau untura,

sare

Mod de preparare:

Drobul poate fi învelit în aluat în loc de prapure.

1) Se trec prin mașina de tocat maruntaiele mielului.

2) Se amestecă cu oua, puțin miez de pâine muiat în lapte, sare, un praf de piper, smântână și verdeata tocată marunt..

3) Se face un aluat fraged din ou, făină și unt.

4) Se întinde o foaie ca de tăietă. Se așează în tigaia unsă cu unt sau untură.

5) Se pune deasupra umplutura într-un strat de grosime egală. Se întorc marginile aluatului peste umplutura. Se unge cu ou și se dă la cuptor.

Se servește cu oua roșii și ceapă verde.

Drob de miel

Ingrediente:

500 g maruntaie de miel (inimă, plămâni, ficat),

2 oua,

1 felie de pâine,

o lingură de smântână,

o lingură de verdeata tocată,

o legătură de ceapă verde,

sare, piper,

1 lingură de unt.

Mod de preparare:

Maruntaiele de miel se fierb, apoi se toacă. Se amestecă cu ouale bătute, pâinea înmuiată în lapte, sarea, smântână, verdeata tocată, ceapă verde tocată. Se unge o tavă de cuptor apoi se toarnă compoziția și se pune la cuptor, la foc potrivit. Se lasă să se rumenească bine circa 40 de minute.

O nouă rețetă de drob de miel.

Ingrediente:

organele de miel

ceapă verde 6 legături

patrunjel,

marar cât mai mult

sare

piper

oua

delikat

Mod de preparare:

Se fierb organele de miel, se dau prin mașina de tocat, se amestecă foarte bine cu ouale bătute foarte bine, se pune sare, piper și delikat după gust. Separat se calește ceapa, mararul și patrunjelul în puțin ulei. După ce s-au calit verdeturile se amestecă cu organele fierte. Se unge o tavă cu ulei, se întinde praporul de miel, care în prealabil a fost pus la încălzit în apă caldă și se pune amestecul obținut în tavă. Opțional se pot pune oua fierte în compoziția rezultată.

Se acoperă compoziția cu praporul și se dă la cuptor până se maronește (se închide la culoare). Se servește rece cu ridichi sau ceapă sau în combinație cu cozonac. Încercați și nu o să vă para rău. Merge foarte bine pentru cei care vor să încerce plăceri combinate.

Nu o să vă para rău.

Drob de miel

Ingrediente

Maruntaiele de la un miel (inimă, ficatul, bojocii) și praporul,

1 ou,

sare, piper,

ceapă, marar, patrunjel,

1 lingură unt,

salată verde.

Mod de Preparare

Se fierb maruntaiele și apoi se toacă marunt. Se adaugă ceapa și verdeata, de asemenea tocate marunt.

Se amestecă cu oul, puțină sare și piper. Se întinde praporul. Se pune tocătura înăuntru și se acoperă cu

marginile pentru a se face ca o turta. Se pune in unt si se prajeste drobul pe ambele parti sau se coace in cuptor.

Mod de Servire

Se serveste cu salata verde.

Drob din măruntaie de miel

Ingrediente:

1 prapur miel,
1,2 kg măruntaie de miel,
4 ouă,
40 ml lapte,
40 ml ulei,
30 g ceapă verde,
30 g mărar,
30 g pătrunjel verde,
sare,
piper măcinat

Mod de preparare:

- 1) Măruntaiele se fierb în apă cu sare, apoi se taie bucăți cât se poate de mici.
- 2) Tocătura obținută se amestecă cu ceapa, mărarul și pătrunjelul tocate mărunt, un ou întreg și încă trei gălbenușuri, laptele, sarea și piperul.
- 3) Compoziția se pune în mijlocului prapurului și se acoperă cu marginea acestuia. Drobul se pune în tava unsă cu grăsime și se dă la cuptor.
- 4) Se servește rece ca gustare sau cald cu salată verde și garnitură de cartofi prăjiți sau piure.

Salata din creier de miel si de vitel

Ingrediente

creierul de la mielul de Paste plus 300g creier de vitel (la casoleta de la Real),
6 oua fierte tare,
2 legaturi ceapa verde,
1 legatura marar,
1 legatura patrunjel,
150ml ulei,
sucul de la o lamaie,
sare si piper dupa gust.

Mod de preparare

Se spala bine creierul in apa cu putin otet, se scot pielitele si resturile osoase, apoi se pune la fiert in apa cu sare. Dupa ce a fiert, se scoate cu strecuratoarea din apa si se lasa sa se raceasca complet.

Intre timp se fierb cele 6 oua, se curata de coaja si se toaca marunt. Se toaca apoi si ceapa si verdeturile si se aseaza in boluri.

Dupa ce s-a racit creierul, il pasam mai intai cu furculita ca sa mai scoatem pielitele ramase, apoi incepem sa il mixam adaugam putin cate putin uleiul si-l frecam ca pe maioneza. Adaugam apoi ouale taiate cubulete, ceapa si verdeata tocate, adaugam sare, suc de lamaie si piper dupa gust si gata! Este tocmai buna de asezat in vas si de decorat. Puneti salata in frigider si serviti-o a doua zi pe foi de andive. **Cateva**

taine:

- aceasta salata este mai buna a doua zi, cand aromele ingredientelor s-au intrepatrunt;
- este foarte buna rece, asa ca e bine sa o scoateti din frigider doar cu putin timp inainte de a fi servita;
- poate fi servita ca pasta tartinabila ori ca umplutura pentru oua fierte sau asezata pe foi de andive;
- ca decor/garnitura pot fi folosite: felii de lamaie, frunze de patrunjel sau marar, frunze de ceapa verde/chivas, felii de ridiche, masline etc.

Este foarte potrivita pentru mese festive.

Rosii umplute cu carne de miel

Ingrediente

9 rosii,
300 g carne de miel tocata,
1/2 pahar orez,
1/2 ceasca ulei,

1 ceapa,
3 graunti de usturoi,
4 linguri cascaval ras,
1 legatura patrunjel verde,
sare, piper.

Mod de Preparare

Se spala rosiile, li se taie capacele, apoi se golesc cu lingurita. Separat se amesteca uleiul cu sare si piper si se pune cate o lingurita in fiecare rosie. Se pun in tava si se dau la cuptor cca 8 minute. Carnea tocata se amesteca cu ceapa, usturoi si patrunjel si se da la cuptor 30 de minute, amestecand din cand in cand. Se adauga orezul fiert.

Se umplu rosiile si se presara cu cascaval ras. Se mai toarna putin ulei si se rumenesc in cuptor.

Chiftelute de miel

Ingrediente

1 kg carne,
1 ceapa,
1 bucatina miez de paine,
patrunjel verde,
putina faina,
grasime pentru prajit,
sare, piper.

Mod de Preparare

Scoatem oasele de la o pulpa de miel si o taiem in bucatele mici. Prajim o ceapa taiata marunt, muiem in apa sau in lapte putina paine, taiem marunt o legatura de patrunjel verde si trecem toate prin masina de tocat. Punem sare si piper, amestecam bine si facem chiftelute.

Mod de Servire

Le tavalim prin faina, le prajim si le servim calde cu salata verde.

Supa de miel

Ingrediente

4 bucati de costita de miel;
200 g paste (fidea);
o frunza de dafin;
3 crengute de cimbru;
o ceapa alba medie;
4 catei de usturoi;
o lingura de patrunjel tocat;
o lingura de pasta de tomate;
6 linguri ulei de masline;
sare si piper, dupa gust.

Mod de preparare:

Ceapa se curata si se taie foarte fin. Dupa aceea, se curata doi catei de usturoi si se taie pe lungime, in forma de ronde. Incalzeste o lingura de ulei de masline intr-o cratita inalta. Pune in uleiul cald, nu incins, cele patru bucati de miel si intoarce-le din cand in cand, cat sa fie bine facute.

Dupa ce s-au prajit, condimenteaza-le cu sare si piper doar pe o singura parte si lasa-le sa se scurga.

Sterge eventual excesul de grasime din cratita, dupa care incalzeste restul de ulei ramas cu frunza de dafin. Adauga imediat ceapa taiata si caleste-o cat sa prinda o culoare usor aurie, de asemenea introdu atat cei doi catei de usturoi taiati cat si ceilalti doi netaiati si lingura de pasta de tomate.

Asteapta ca ingredientele sa se incalzeasca 2-3 minute, in timp ce amesteci cu o spatula de lemn. Adauga ulterior 1 l de apa rece, insa ai grija sa o torni treptat astfel incat pasta de tomate sa aiba timp sa se dizolve.

Condimenteaza supa cu sare si piper dupa gust si introdu bucatile de miel usor, astfel incat sa nu sara lichidul din cratita.

Adauga cele trei crengute de cibru si presara usor pastele in supa, lasand totul sa fiarba, timp de 15 minute. In tot acest timp, este bine sa amesteci regulat.

Dupa cele 15 minute de fierbere, adauga patrunjelul tocat.

Ciorba de miel cu leustean

Ingrediente:

3 fire ceapă verde,
1 ceașcă orez,
1 ceașcă smântână,
500 g carne de miel,
1 morcov,
½ legătură leuștean proaspăt,
½ legătură pătrunjel verde,
1 pătrunjel rădăcină,
1 ou,
Sare, piper, după gust,
1 ceașcă țelină tocată, rădăcină,
2-3 l apă, 1 ceașcă borș

Mod de preparare:

Se taie legumele cuburi. Se taie carnea bucăți și se pune la fiert, se adună de la suprafață impuritățile cu o spumuitoare. Când începe să se înmoaie carnea se adaugă țelina, morcovii și pătrunjelul rădăcină, toate cuburi mari sau mici, după preferință.

Se incorporează orezul clătit înainte în 2-3 ape și după aceea, ceapa verde mărunțită, un gălbenuș bătut, omogenizat apoi cu 3-4 linguri de ciorbă și borșul. Se condimentează cu sare și piper, după gust.

Leușteanul și pătrunjelul se adaugă chiar la sfârșit, când toate celelalte ingrediente sunt aproape gata, se mai dă într-un clocot, apoi se ia de pe foc, se lasă 5 minute să se răcească. La servire, fiecare poate adăuga smântână, după gust.

Ciorba de miel

Ingrediente:

- cap și gat de miel
- 2 morcovi
- 2-3 oase de miel
- 1 ceapa
- 1 lingura de orez
- 3 galbenusuri de ou
- bors
- 100 ml de smantana
- sare și piper
- pătrunjel, țarhon și leustean

Mod de preparare:

Capul întreg împreună cu un sfert din gat și câteva oase se pun într-o oală cu apă.

Ceapa și morcovii se rad și se calesc timp de 2 minute în ulei.

Acestea se adaugă peste carnea din oală.

Se fiert pentru aproximativ 1 ora după care se adaugă orezul și se amestecă pentru ca acesta să nu se lase la fund. După adăugarea orezului mai lasăm să fiarbă timp de 10 minute.

Se acreste și se pune verdeata, iar la sfârșit o dregem cu galbenusurile frecate cu smantana.

Ciorba de miel (cu bors)

Ingrediente:

1 1/2 kg. carne de miel (cap, gat, piept, coaste, coada),
100 g. orez,
100 g. ceapa verde tocata marunt,
750 g. bors,
2 morcovi ,
1 pastarnac,
1 radacina de patrunjel,
1 legatura de patrunjel verde,
2 legaturi de leustean,
1 galbenus,
patru linguri de smantana,

sare

Mod de preparare:

Carnea se spala bine, se curata de pielite, se imparte in portii (capul ramane intreg, dar se opareste inainte) si se sareaza. Se lasa deoparte o jumatate de ora.

2) Apoi se pune la foc intr-o oala mare, apa trebuie sa acopere bine carnea, dar in vas trebuie sa mai ramana loc pentru bors, care va fi adaugat mai incolo.

3) Zarzavatul (cu exceptia leusteanului si a patrunjelului verde) curatat si taiat in cubulete, se pune si el la fiert dupa un sfert de ora. Cand e aproape fiert, se introduce si orezul, spalat in mai multe ape si fiert separat.

Bors de miel

Ingrediente

1 kg de carne de miel (coastele si gatul),

2 legaturi zdravene de ceapa verde,

o ceasca de orez,

2 galbenusuri de ou,

200 gr. smantana,

bors si sare dupa gust,

leustean din belsug.

Modul de preparare

Se portioneaza carnea, se pune la fiert cu putina sare si se ia spuma. Cand supa este limpede, se adauga ceapa tocata marunt si cand carnea este aproape fiarta se adauga orezul bine spalat. Dupa ce a fiert si orezul se adauga borsul (care in prealabil a fost dat intr-un clocot) si se mai fierbe putin. Separat se freaca cele doua galbenusuri cu smantana si o lingura de apa rece. Dupa ce ciorba a fost luata de pe foc si s-a ?linistit?, se adauga smantana cu oul si leustean proaspat cat de mult.

Bors de miel

Ingrediente

500g carne de miel

500g ceapa

5 morcovi

1 telina mare

100 ml ulei

1L bors

verdeata

Mod de preparare:

Curatam zarzavatul si il taiem felii. Taiem marunt ceapa si o inabusim in ulei alaturi de zarzavat. Adaugam carnea de miel si lasam la foc moderat totul pana cand carnea este fiarta.

Adaugam borsul si mai lasam la fiert aproximativ 10 minute, apoi verdeata tocata foarte marunt.

4) Se adauga leusteanul tocat marunt si borsul, fiert separat si spumuit; ciorba se lasa sa mai dea cateva clocote, apoi se potriveste de gust si se mai sareaza daca e cazul.

5) Separat, intr-un castron, se bate galbenusul cu putina sare si se amesteca cu smantana si patrunjelul verde tocat marunt; cu acest amestec se drege ciorba.

Se serveste numai fierbinte. Pentru cine doreste, capul mielului se poate servi separat, cu patrunjel verde tocat pe deasupra.

Ciorba de miel a la grec

Ingrediente

500-600g Carne de miel,

150g morcovi,

50g patrunjel,

100g telina,

150g ceapa,

50g ulei,

50g orez,

300g smantana,

2 oua,

25g faina,

100g lamaie,
1 legatura leustean,
1 legatura patrunjel,
sare.

Mod de preparare:

Carne de miel (de regula capul, bucati de la gat si coaste) se spala, se curata de pielite, se pune la fiert in apa cu sare si se spumeaza cat este necesar. Ceapa se toaca marunt si se caleste in ulei, se adauga zarzavatul de supa dat pe razatoare (julien), se calesc impreuna si se adauga la ciorba atunci cand carnea este fiarta pe jumatate. Se fierb circa 30 min., se pune orezul fiert separat si smantana amestecata cu faina si galbenusurile de ou si subtiata cu putina apa. Se acreste ciorba cu zeama de lamaie, se mai potriveste o data gustul de sare si se mai fierbe cateva minute. La sfarsit se pune leusteanul si patrunjelul verde tocate marunt.

Supa de miel si orez salbatic

Ingrediente:

10 cani supa pui,
1 kg carne de miel fara grasime,
1 ½ cana orez salbatic,
2 cepe,
4 morcovi,
2 tije telina,
1 lingurita cimbru uscat,
1 lingurita sare.

Mod de preparare:

Carnea de miel taiata cubulete se pune la fiert impreuna cu supa. Se lasa sa fiarba la foc mic o ora. Se adauga orezul si se fierbe acoperit inca 20 de minute. Se adauga ceapa, morcovii si telina tocate, sarea si cimbrul. Se mai fierb impreuna 30 de minute.

Ciorba de miel a la grec

Ingrediente:

800 g carne de miel,
2,5 l apa,
200 g morcovi,
200 g albitura,
100 g telina,
200 g ceapa,
100 g orez,
250 g smintina,
30 g faina,
3 oua,
5 g sare de lamiie (ojet),
1 legatura verdeata,
100 ml ulei, sare.

Preparare :

carnea se portioneaza, se spala, se opareste in apa fierbinte, apoi se spala in cîteva ape reci. Zarzavatul se curata, se spala si se taie cuburi, apoi se inabusa in ulei cu adaos de apa. Ceapa curatata, spalata si taiata marunt se pune la fiert intr-un vas cu apa si sare, adaugind zarzavatul. Cind zarzavatul este pe Jumatate fiert, se pune carnea. Se continua fierberea, se spumeaza si se adauga orezul ales de corpuri straine si spalat. Din oua batute, smintina frecata si faina, se prepara sosul care se dilueaza cu zeama fierbinte si se adauga in vasul cu ciorba, amestecând bine compozitia. Se continua fierberea inca 5 minute. Se potriveste gustul cu sare si sare de lamiie dizolvata. Se serveste cu verdeata curatata, spalata si taiata marunt.

Ciorba de miel (cu macris)

Ingrediente:

1/2 kg. carne de miel,
300g. frunze de macris,
o ceapa mijlocie,

1 galbenus,
100 ml smintina,
25g. orez (1 lingura),
tarhon, leustean, patrunjel,
sare

Mod de preparare:

- 1) Carnea se pune la fiert pentru aproximativ 50 de minute in 2 l apa rece, impreuna cu o ceapa taiata marunt si o lingurita rasa de sare.
- 2) Macrisul, numai frunzele, fara codite, se spala in 2-3 ape; apoi , se ia cate un manunchi si se taie in felii mai late.
- 3) Se adauga in ciorba si se lasa sa fiarba inca 30 minute. Macrisul are acreala lui naturala si da un gust foarte placut carnii de miel.
- 4) Odata cu macrisul se pune si orezul, ca ciorba sa fie mai deasa sau se pot face galuste din albus.
- 5) Cand toate sunt fierte, se sareaza dupa gust, si, daca este prea acra, se mai adauga putina apa. Cine doreste o ciorba mai acra poate adauga zeama sau sare de lamiie.
- 6) Ciorba se ia de pe foc si se drege cu galbenusul amestecat cu smantana.
- 7) Pentru aroma, se pun frunze de tarhon sau hasmatuch, leustean si patrunjel, sau din toate cite putin.

Bors de miel cu smantana

Ingrediente:

1 kg carne de miel,
2 morcovi,
1 telina,
2 legaturi de ceapa verde,
3 linguri orez,
2 linguri bulion,
1 litru de bors,
4 linguri de smantana,
1 galbenus,
frunze de patrunjel.

Mod de preparare: Carnea de miel se taie cubulete si se pune la fiert in apa cu putina sare. Din cind in cind se ia spuma. Se adauga legumele tocate marunt si se fierbe acoperit, la foc mic, circa o ora. Se adauga orezul spalat in prealabil si se lasa sa fiarba circa 15 minute. Se toarna borsul, fiert separat, si bulionul si se lasa sa dea in clocot. Se ia de pe foc si se adauga galbenusul de ou, batut, amestecat cu smantana si patrunjel tocat. Se serveste cald.

Ciorba scotiana

Ingrediente:

900 g ceafa de miel,
1 ceapa mare tocata,
50 g arpacas,
cateva frunze de patrunjel,
1 morcov mare tocat,
1 nap tocat,
3 bucati de praz tocat,
½ varza alba tocata,
sare.

Mod de preparare:

Intr-o oala mare se pun 1,8 l apa si carnea de miel si se aduc la fierbere. Spuma formata la suprafata se indeparteaza cu o spumiera si apoi se adauga ceapa, arpacasul si frunzele de patrunjel. Ciorba se aduce din nou la fierbere, se acopera partial si se lasa la foc mic 1 ora. Apoi se adauga restul de legume si sare. Se aduce din nou la fierbere si se mai lasa la foc mic 35 de minute. Surplusul de grasime format la suprafata ciorbei se indeparteaza cu ajutorul hartiei de bucatarie. Se scot frunzele de patrunjel si se serveste fierbinte.

Ciorba de miel cu sofran

Ingrediente:

650 g carne de miel,

2 cepe,
1 morcov,
1 pastarnac,
3 catei de usturoi,
6 linguri de smantana,
1 dovlecel mic,
3 galbenusuri,
frunze de patrunjel,
1/4 lingurita de cimbru,
1/4 lingurita rozmarin,
citeva fire de sofran,
zeama de lamaie,
sare dupa gust.

Mod de preparare:

Carnea de miel se taie si se pune la fiert. Ceapa se taie felii si se caleste pina capata o culoare aurie. Se pune la fiert alaturi de carne, impreuna cu morcovul, pastarnacul si usturoiul tocate marunt. Se lasa sa fiarba 11/2 ora. Se pune sarea si sofranul si se mai fierbe inca 10 minute. Separat se fierbe dovlecelul, cat sa se inmoaie, fara se se zdobeasca. Se bat galbenusurile bine, se amesteca cu smantana. Supa se ia de pe foc, se acreste cu zeama de lamaie, se adauga dovlecelul, compozitia de ou cu smantana si se aromeaza cu rozmarin si cimbru.

Ciorba de miel

Ingrediente:

0,500 g carne miel,
2-3 morcovi,
1 patrunjel radacina,
1 ceapa,
tarhon, leustean verde,
300 g frunze macris,
1 galbenus,
smintina,
sare si piper

Mod de preparare:

Aveti nevoie de niste carnita de miel (de la git, capetele osoase ale pulpelor, codita, capul)pe care o tineti 15 minute in apa rece.

Intr-o oala se rade sau se taie cuburi vreo 2-3 morcovi si patrunjei, iar o ceapa o radeti. Se calesc in putin ulei si apoi se adauga carnea si apa in care a stat si se adauga sare.Spuma care se face se ia cu spumiera. Se adauga o crenguta de tarhon sau tarhon uscat.Cind sunt aproape fierte toate , se adauga 300g frunze de macris si se fierbe in continuare .

Ciorba se drege cu galbenus de ou si smintina si se mai acreste daca este cazul.

Cui ii place leusteanul, poate adauga si o frunzulita de leustean.

Ciorba de miel ca in ardeal

Ingrediente

cap de miel si/sau gat , sira, coaste;
o leg. de morcovi,
un pastarnac mare,
o leg de radacina de patrunjel,
o ceapa mare,
o telina mica,
o leg. de ptrunjel verde,
2 leg. de leustean,
multa stevie,
cateva fire de ceapa verde,
2 galbenusuri,
bors

Mod de preparare

mielul se poate tine la macerat inainte, sau se poate prepera ca atare, dupa gust. Deasemenea se poate arunca prima apa cu spuma si cateva leg de stevie daca se doreste ca ciorba sa nu aiba acel gust pronuntat de miel. Apoi se ia din nou carnea de miel se pune la fiert si cand este pe jumătate fiarta se adauga zarzavatul taiat dupa preferinta fiecaruia. Se fierb impreuna si cand toate sunt moi se sareaza si

se aduga ultimile ingrediente: borsul., stevia (cat mai multa) taiata marunt, leusteanul la fel maruntit si 2-3 fire de ceapa verde maruntite. Cand si acestea s-au imuiat (ceea ce nu dureza mult -5, 10 min). Se iau 2 galbenusuri se freaca bin , apoi supa se trege de pe foc si se toarna acestea incet in suvoi subtile. Se amesteca bine si se pune pe foc mic amestecand cu grija cateva minute, pana da 2 -3 clocote.

Supa persana de miel

Ingrediente:

500 g carne dezosata de miel,
500 g oase de miel,
1,5 litru apa,
1 ceapa,
1 morcov,
5 linguri unt,
100 g faina,
3 galbenusuri de ou,
zeama de lamaie,
2 linguri unt topit,
2 lingurite boia dulce,
sare.

Mod de preparare:

Morcovul si ceapa se taie in sferturi. Carnea si oasele de miel se pun intr-o oala mare, se adauga apa, sarea, ceapa si morcovul. Se pune la fiert, la foc mic, o ora-o ora si jumătate. Dupa ce carnea a fiert, oasele se scot din supa, iar carnea se taie in bucati mici si se pune deoparte. Separat, intr-o tigaie, se topesc 5 linguri de unt si se amesteca cu faina, aproximativ 2 minute, dar fara sa se schimbe culoarea. Se adauga treptat o ceasca supa fierbinte, amestecand constant. Se pune inapoi in oala cu supa si se lasa sa fiarba. Carnea de miel se puna inapoi in supa. Se bat galbenusurile si se adauga treptat 2 linguri de zeama de lamaie. Se toarna 2 cesti de supa, se amesteca bine, apoi totul se toarna in supa de miel. Se amesteca în continuare pâna când oul este gatit. Se potriveste la gust cu zeama de lamaie si sare. Se ia de pe foc. Se amesteca 2 linguri de unt topit cu boia dulce. Supa se serveste calda, cu un pic din amestecul de unt si boia.

Bors din cap de miel

Ingrediente:

- un cap de miel;
- trei bucati de costita de miel;
- o ceapa mare;
- un morcov mare;
- o ceasca de orez;
- un litru de bors;
- o legatura de leustean tocat;
- un pahar de smantana;
- o lingura de bulion;
- sare dupa gust.

Modul de preparare:

- Curatam capul de miel de resturile de par, inlaturam ochii, scoatem limba si o clatim de mai multe ori in apa rece;
- Punem intr-o oala mare capul de miel la fiert impreuna cu doua bucati de costita si alaturi de coada taiata bucatele mici, cu apa rece si acoperita;
- Fierbem totul pe aragaz la foc mic aproximativ o ora, apoi adaugam zarzavatul taiat cubulete, punem sare si apoi lasam sa fiarba inca treizeci de minute la foc mic;
- Adaugam bulionul, orezul fiert separat si borsul fiert;
- Putem drege caapul de miel cu smantana batuta cu bors fierbinte;
- Bosul din cap de miel serveste foarte cald imediat dupa ce s-a facut.

Supa persana de miel

Ingrediente:

500 g carne dezosata de miel,
500 g oase de miel,

1,5 litru apa,
1 ceapa,
1 morcov,
5 linguri unt,
100 g faina,
3 galbenusuri de ou,
zeama de lamaie,
2 linguri unt topit,
2 lingurite boia dulce,
sare.

Mod de preparare:

Morcovul si ceapa se taie in sferturi. Carnea si oasele de miel se pun intr-o oala mare, se adauga apa, sarea, ceapa si morcovul. Se pune la fiert, la foc mic, o ora-o ora si jumătate. Dupa ce carnea a fiert, oasele se scot din supa, iar carnea se taie in bucati mici si se pune deoparte. Separat, intr-o tigaie, se topestc 5 linguri de unt si se amesteca cu faina, aproximativ 2 minute, dar fara sa se schimbe culoarea. Se adauga treptat o ceasca supa fierbinte, amestecand constant. Se pune inapoi in oala cu supa si se lasa sa fiarba. Carnea de miel se puna inapoi in supa. Se bat galbenusurile si se adauga treptat 2 linguri de zeama de lamaie. Se toarna 2 cesti de supa, se amesteca bine, apoi totul se toarna in supa de miel. Se amesteca în continuare pâna când oul este gatit. Se potriveste la gust cu zeama de lamaie si sare. Se ia de pe foc. Se amesteca 2 linguri de unt topit cu boia dulce. Supa se serveste calda, cu un pic din amestecul de unt si boia.

Friptura de miel

Ingrediente:

1 pulpa de miel,
1 ceasca de unt,
sare,
1/2 lamaie,
1/2 lingurita de boia dulce,
piper boabe,
apa calda

Mod de preparare:

Pulpa de miel se freaca cu lamaia pe fiecare parte si se unge cu untul topit, apoi cu boia dulce de ardei. Se sareaza si se pipereaza dupa gust, apoi se pune in tava cu apa calda si cateva boabe de piper. Forma se tine la cuptor o ora, dupa care se intoarce friptura si se stropeste cu sosul din tava. Se continua coacerea inca o ora.
Se scoate cand s-a rumenit frumos si se serveste cu garnitura de salata verde si cartofi prajiti.

Friptura de miel invelita

Ingrediente:

2 kg pulpa de miel,
200 g slanina afumata,
1 pahar vin alb,
usturoi, cimbru,
1/2 lamaie,
sare, piper boabe,
1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Se scoate osul pulpei, se desface carnea cu un cutit si se asaza intr-o forma de sticla incasabila. Se freaca carnea cu lamaie, apoi cu mujdei de usturoi si cimbru. In tava se adauga o ceasca de ulei si o ceasca de apa sau supa. Peste carnea astfel pregatita se pune slanina taiata fasii subtiri. Se introduce forma la cuptor si se frige la foc iute. In tava se pun si boabe de piper, iar dupa o ora se intoarce friptura si se adauga vinul (se poate folosi coniac). Cand friptura s-a rumenit pe ambele parti, se scoate si se inlatura slanina. Se taie felii groase si se serveste calda, cu salata verde.

Friptura de miel glasata

Ingrediente:

1 1/2 kg carne de miel,
100 g unt, sare,
piper, boia dulce de ardei,
1 ceapa,
1 morcov,
200 g costita afumata,
cimbru,
1 pahar vin,
1 pahar supa de carne,
1 telina mica

Mod de preparare:

Se scot oasele de la carne si se impaneaza cu felii de costita afumata, felii de morcov si de telina (zarzavatul se taie betigase groase de 1 cm), se sareaza si se pipereaza dupa gust.

Carnea astfel pregatita se ruleaza pentru a lua forma initiala, se freaca cu boia dulce si cimbru, se leaga cu ata de bumbac si se unge cu unt.

Carnea se pune intr-o forma cu o ceasca supa de carne, sare si cateva boabe de piper.

Se frige la foc iute, cu tava acoperita (eventual cu o folie de aluminiu).

Cand s-a facut pe o parte, se intoarce, se adauga vinul si se continua coacerea.

Se scoate cand se poate consuma, se inlatura ata si se taie felii groase.

Se serveste fierbinte, cu garnitura de legume.

Carne de miel cu ciuperci

Ingrediente:

1 kg carne de miel,
250 g ciuperci,
1 ceapa,
1/2 lamaie,
sare, piper,
1 ceasca vin,
verdeata tocata,
1 pahar smantana,
1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Carnea se taie felii si se rumeneste in ulei.

Se scot feliile pe o farfurie, dupa care se toaca ceapa si ciupercile si se calesc in uleiul ramas de la carne, cu vasul acoperit.

Cand ciupercile s-au inmuiat, se adauga sare, piper, verdeata tocata si un pahar de vin alb.

Se pune carnea peste ciuperci si se acopera cu apa calda.

Se lasa pe foc mic sa scade si cand este aproape gata se acreste mancarea cu zeama de la 1/2 lamaie.

Se serveste cu smantana turnata deasupra si cu mamaliguta calda.

Carne de miel cu marar verde

Ingrediente:

1 kg carne,
1/2 kg marar verde,
1 ceapa,
1 lingura faina,
1/2 lamaie,
sare, piper boabe,
1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Se taie carnea in bucati potrivite si se caleste in ulei incins.

Cand carnea s-a rumenit, se pune in cratita ceapa tocata marunt, se adauga o ceasca de apa si se fierbe inabusit, pana cand ceapa devine sticloasa.

Se toaca mararul marunt, se pune peste carne si se mai adauga apa.

Se desface o lingura de faine in apa rece si se toarna peste mancare, se sareaza si se pipereaza dupa gust.

Se stoarce zeama de la 1/2 lamaie si se introduce cratita in cuptorul fierbinte.

Se scoate cand carnea se poate consuma.

Carne de miel cu spanac

Ingrediente:

1 kg carne de miel,

1 kg spanac,

2 linguri unt,

1 lingura faina,

sare, piper,

1 ceasca lapte,

usturoi,

1 lingurita bulion de rosii (sau rosii in bulion)

Mod de preparare:

Carnea taiata felii groase se caleste in unt.

Separat se pregateste spanacul astfel: spanacul curatat si spalat se opareste 5 min. in apa clocotita si se scurge.

Se toaca marunt si se pune peste carne.

Se umple cratita cu apa de spanac, se adauga faina desfacuta in lapte, o lingurita de bulion si putin usturoi tocat.

Mancarea se sareaza si se pipereaza si se pune la cuptor sa scada (sau pe aragaz)

Carne de miel cu tarhon

Ingrediente:

1 kg carne,

1 lingura tarhon,

1 ceapa mare,

1 ceasca ulei,

1 lingura otet,

1 lingurita bulion de rosii,

sare

Mod de preparare:

Carnea se taie bucati si se rumeneste in ulei incins.

Cand e gata, se pune ceapa tocata marunt, o cana de apa calda si se lasa vasul acoperit pe foc mic.

Se adauga tarhonul ales si spalat in mai multe ape.

Tarhonul se toaca sau se lasa frunzele intregi.

Se face un sos din faina, 1 lingurita de bulion si apa, care se adauga peste mancare.

Se sareaza si se pipereaza dupa gust si se continua fierberea.

Mancarea se serveste fierbinte.

Stufat de miel

Ingrediente:

1 kg carne,

1/2 kg ceapa verde,

1/2 kg usturoi verde,

1 cana sos de rosii,

1 lingurita de faina,

1 ceasca de ulei,

sare,

1 lingura de otet

Mod de preparare:

Ceapa si usturoiul se cupata si se taie bucati lungi de 4-5 cm.

Se pun intr-o cratita si se oparesc cu apa clocotita.

Se calesc putin in ulei.

In acelasi ulei se calesc bucatile de carne.

Carnea si zarzavatul se pun impreuna intr-o cratita, se acopera cu apa calda sau supa de zarzavat, si se

fierb inabusit 15 min.

Se adauga sosul de rosii si faina desfacuta in 2 linguri de apa, 1 lingura de otet si sare.

Mancarea se fierbe la foc mic pana cand carnea este bine fiarta si sosul a scazut.

Muschi de miel cu smantana

Ingrediente:

1/2 kg muschi de miel,

1 cana de smantana,

2 linguri de marar tocat,

sare,

1 lingurita faina,

1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Muschiul se taie felii groase, care se pun in ulei incins.

Cand carnea s-a albit, se scot feliile pe o farfurie.

In uleiul ramas se adauga smantana si faina desfacuta intr-o caesca de apa calda.

Se pun feliile de muschi, se sareaza si se adauga marar tocat.

Se acopera cratita cu un capac si se fierbe la foc mic.

Se serveste fierbinte, cu mamaliguta calda.

Friptura de miel cu miere

Ingrediente:

1 pulpa de miel (1,5 kg),

8 catei de usturoi,

cimbru uscat, rozmarin,

sare, piper,

6 linguri de miere,

ulei

Mod de preparare:

Pulpa de miel se spala. 5 catei de usturoi curatati de coaja se taie felii.

Carnea se cresteaza din loc in loc si se impaneaza cu usturoi.

Separat se face un amestec din miere, rozmarin, cimbru, piper, ulei si inca 2-3 catei de usturoi.

Se piseaza toate bine, in mojar, si cu amestecul rezultat se unge bine carnea.

Se sareaza.

Se pune intr-o tava cu 1 pahar de apa si se da la cuptor pentru circa o ora.

Cand e gata, se taie felii si se serveste cu salata verde.

Pulpa de miel cu gutui

Ingrediente:

1 kg pulpa de miel,

2-3 gutui,

4 catei de usturoi,

2 pahare vin alb,

sare, piper, cimbru uscat,

ulei,

2 ardei gras (rosii)

Mod de preparare:

Se prepara o marinata din putin ulei, usturoi, cimbru, piper, sare.

Toate se amesteca si se piseaza intr-un mojar.

Carnea se taie bucati mari cat palma si groase de 1 cm.

Cu marinata rezultata se ung bucatile de carne si se lasa sa se patrunda 2 ore.

Dupa aceea, gutuile se taie felii.

In fiecare bucata de carne se pune o felie de gutuie, se ruleaza, se prinde cu cate o scobitoare.

In capatul scobitorii se mai pune cate un cubulet de gutuie si o felie de ardei gras.

Carnea astfel pregatita se aseaza intr-o tava inalta, cu putin ulei si un pahar de apa.

Eventual se mai sareaza si se pipereaza.

Tava se da la cuptor, pana cand carnea se rumeneste.

Atunci se stropește cu 2 pahare de vin alb și se mai da la cuptor 15 min.
Se servește cu garnitura de orez.

Miel la tigaie

Ingrediente

2 lingurițe ulei de măsline
6 cepe verzi, tăiate fin
3 catei de usturoi, tăiați felii subțiri
2 ardei grași galbeni, tăiați betisoare
450 g file de miel fără os, tăiat fasii
1 cană roșii tăiate, din conservă
1/2 linguriță sare
1/2 linguriță ghimbir macinat
2 pachete (300 g fiecare) de spanac tocat înghețat, dezmățat și scurs
1/2 cană iaurt simplu degresat
1 lingură făină

Mod de preparare:

1 Într-o crăciță de teflon sau o caserolă termorezistentă, se încălzește uleiul la foc potrivit. Se adaugă ceapa verde și usturoiul și se ține pe foc, amestecând des, 2 minute sau până când ceapa devine fragedă.
2 Se mărește puțin focul, se adaugă ardeiul gras și se ține pe foc 2 minute sau până devine crocant-fraged. Se adaugă mielul, roșiile și ghimbirul și se mai ține pe foc 3-4 minute sau până când carnea nu mai este roz.
3 Se adaugă spanacul și se ține pe foc 2 minute sau până se încălzește și devine fraged.
4 Într-un castronel, se amestecă iaurtul și făina. Se adaugă în crăciță, se amestecă și se ține pe foc 2 minute sau până se absorb bine în spanac.

Friptura de miel cu legume și sos de smântână

Ingrediente:

400 g pulpă de miel fără os (tăiată felii);
500 g cartofi, tăiați pe jumătate;
100 g fasole verde;
100 g carote;
1 ceapă, tăiată julien;
5 graunte de usturoi, zdrobite;
200 ml smântână pentru gătit (32% grăsime);
500 ml supă de legume;
50 g unt;
1 linguriță cimbru uscat;
2 linguri mentă proaspătă, tocată;
2 lingurițe rase de amidon de porumb.

Preparare:

Ungeți o tavă cu jumătate din cantitatea de unt (25 g) și puneți cartofii în tavă. Condimentați-i cu un praf de sare, cu piper, după care introduceți tava în cuptorul preîncălzit la 180 de grade, timp de 45 de minute.
Turnați, peste bucatile de carne, 2 linguri de ulei, adăugați un praf de sare, piper și cimbru. Amestecați și introduceți la frigider până se fac cartofii.
Între timp, fierbeți fasolea verde și carotele, cca. 10 minute, în supă de legume.
Odată ce cartofii sunt gata, scoateți-i din cuptor.
Încingeți o tigaie și puneți bucatile de carne la rumenit. Rumeniți-le la foc iute, pe ambele părți, după care stingeti focul și transferați carnea într-o tavă în care în prealabil ați pus o folie de aluminiu.
Acoperiți bucatile de carne cu marginile foliei de aluminiu și introduceți la cuptor timp de 20 de minute, tot la 180 de grade. După 20 de minute, scoateți tava, întoarceți bucatile de carne, închideți folia la loc și mai lăsați la cuptor încă 20 de minute.
După 40 de minute stingeti cuptorul, scoateți tava și deschideți folia. Introduceți cartofii și carnea în cuptorul (unde ați stins focul!), pentru a sta la cald până ce preparați garnitura de legume și sosul.
Topiți untul rămas (25 g) într-o tigaie. Adăugați ceapa și caliti-o până ce devine aurie, amestecând din când în când. Mai apoi puneți în tigaie fasolea verde și morcovii, și sotați-le cam 30 de secunde.
Condimentați cu un praf de sare și piper, amestecați, stingeti focul și lăsați deoparte.
Treceți la prepararea sosului.
Turnați smântâna într-un ibric și, în smântâna rece, adăugați amidonul de porumb. Amestecați pentru a se dizolva amidonul, după care aprindeți focul. Condimentați cu un praf de sare, cu piper și adăugați usturoiul.

Lasati sa inceapa sa fiarba, amestecand tot timpul, iar cand simtiti ca sosul s-a ingrosat, stingeti focul.

Adaugati menta proaspata in sosul fierbinte si amestecati.

Puneti in farfurie bucati de carne, legume, sos si puteti servi.

Tocana de berbecut

Ingrediente:

500 g pulpa de berbecut, taiata cuburi;

3 cartofi mari, taiati cuburi mici;

1 ceapa mare, taiata julien;

3 morcovi taiati rondele;

4 ardei grasi, mici, taiati cuburi;

1 lingurita zahar brun;

2 lingurite amidon de porumb;

500 ml supa de legume;

1 lingura de patrunjel, tocat marunt;

coaja rasa de la o lamaie;

1 conserva de pulpa de rosii, cuburi (400 g);

1 lingurita condiment Raz el Hanout;

1 lingurita condiment "7 Pipere" (un amestec ce contine piper dulce, piper negru, scortisoara, ghimbir, cuisoare, nucsoara si mahlab – nu va fi o problema sa-l gasiti in supermarketuri);

3 linguri ulei vegetal;

1 lingura pasta de tomate;

1 lingura sos Worcestershire.

Preparare:

Turnati uleiul in wok si incingeti-l la foc iute. Adaugati cuburile de carne, presarati-le cu un praf de sare, dupa care rumeniti-le bine, amestecand din cand in cand, pana cand carnea capata o culoare maro-aurie. Dupa ce s-a rumenit carnea, scoateti-o intr-un bol si lasati-o deoparte.

In uleiul in care ati prajit carnea, adaugati ceapa si caliti-o, amestecand permanent, pana ce aceasta capata o culoare aurie. Cand s-a rumenit ceapa, adaugati rondelele de morcov si cuburile de ardei gras, amestecati si inabusiti totul 1 minut, amestecand din cand in cand.

Puneti apoi cuburile de carne inapoi in tigaie, peste legume, adaugati condimentele (Raz el Hanout si "7 Pipere"), zaharul brun, dupa care amestecati bine. Continuati cu pulpa de rosii, supa si pasta de tomate, amestecati bine pana se dizolva pasta de tomate, dupa care lasati la foc iute pana cand incepe sa fiarba sosul.

Cand a inceput sa fiarba, acoperiti cu un capac si lasati sa fiarba, la foc mic, 25 de minute.

Odata ce s-au scurs 25 de minute adaugati sosul Worcestershire, amestecati, adaugati si cuburile de cartofi, amestecati din nou, dupa care puneti un capac deasupra si mai lasati sa fiarba, tot la foc mic, inca 20 de minute.

Dupa ce au trecut aceste 20 de minute, puneti amidonul in 2-3 linguri de apa rece si amestecati pana se dizolva. Turnati-l apoi in wok si amestecati bine. Mai lasati sa fiarba putin, pana se leaga sosul. Stingeti apoi focul si tocanita este gata.

Puneti in farfurie, presarati pe deasupra patrunjel tocat amestecat cu coaja de lamaie rasa si se poate servi.

Berbecut cu prune si gutui

Ingrediente:

700 g pulpa berbecut, taiata cuburi;

250 g prune uscate;

300 g gutui, taiate felii ;

sucul de la 1 lamaie (jumatate pentru marinata, jumatate pentru gutui);

3 linguri miere;

1 ceapa, tocata;

3 catei de usturoi, zdrobiti;

1 rulou de scortisoara;

1/2 lingurita scortisoara pudra;

1 lingurita Raz el Hanout;

3 linguri zahar brun; 30 g seminte de susan; 3 linguri ulei de masline.

Preparare:

Zdrobiti usturoiul si stoarceti lamaia. Adaugati usturoiul peste cuburile de carne si turnati deasupra jumatate din sucul de lamaie. Mai adaugati, peste carne, 1 lingura de ulei, condimentati cu un praf de sare, cu o lingurita de Raz el Hanout, dupa care amestecati bine. Introduceti bolul in frigider si lasati carnea la marinat pana a doua zi.

In alt bol puneti prunele, acoperiti-le cu apa rece si lasati-le la hidratat pana a doua zi.

A doua zi curatati si taiati felii gutuile. Adaugati, peste gutui, sucul de lamaie ramas, dupa care puneti-le intr-un wok cu o lingura de ulei. Turnati si mierea peste gutui, presarati deasupra un praf de scortisoara si turnati apa peste gutui, fara sa le acoperiti (jumatate din gutui trebuie sa ramana afara din apa). Fierbeti gutuile aprox. 20 de minute, la foc mediu, pana se ingroasa sosul si se caramelizeaza fructele. Cand ati ajuns la acest rezultat, stingeti focul si puneti gutuile deoparte, intr-un bol.

Tocati ceapa si puneti la incins, in wok, 1 lingura de ulei, adaugati carnea, rumeniti-o 5 minute. Dupa 5 minute adaugati ceapa si inabusiti inca 5 minute, amestecand din cand. La finalul celor 10 minute luati tigaia de pe foc, transferati totul intr-un vas de lut. Adaugati apa, nu prea multa, ci doar cat sa se acopere putin carnea. Introduceti vasul in cuptorul preincalzit la 200 grade, timp de 30 de minute.

Dupa 30 de minute scoateti vasul din cuptor, luati 2 polonice de sos din vas si puneti-le intr-o tigaie.

Scurgeti prunele de apa si adaugati-le in tigaie. Adaugati apoi 3 linguri de zahar, ruloul de scortisoara si scortisoara macinata, si lasati sa fiarba 10 minute, amestecand din cand in cand.

Dupa 10 minute scoateti ruloul de scortisoara si adaugati carnea in tigaie (cu tot cu sosul existent in vasul de lut), adaugati si gutuile pregatite deja, dupa care fierbeti totul, amestecand din cand in cand, inca 15 minute, pana se ingroasa sosul.

Intre timp puneti intr-o tigaie semintele de susan si rumeniti-le la foc mediu, amestecand ocazional, pana ce susanul capata o culoare maro-aurie. Scoateti semintele si puneti-le intr-o farfurioara.

In acest moment, probabil ca cele 15 minute necesare carni si fructelor aflate in wok se vor fi scurs. Prin urmare, stingeti focul, preparatul fiind gata pentru a fi servit.

Puneti in farfurie, presarati seminte de susan pe deasupra, dupa care puteti servi cu garnitura de cuscus sau orez.

Berbecut cu caise

Ingrediente:

500 g carne de berbecut, taiata cuburi;
250 g caise deshidratate;
6 curmale proaspete, taiate in doua, fara samburi;
1 ceapa, tocata julien;
1 lingura de menta verde, tocata;
1 lingura de coriandru verde, tocat;
2 graunte de usturoi, zdrobite;
5 linguri suc de portocale;
4 linguri ulei de masline;
1 lingurita condiment Raz el Hanout;
un praf de nucsoara macinata;
1 lingura seminte de susan;
1 lingura pasta de tomate;
sare si piper dupa gust.

Preparare:

Peste cuburile de berbecut adaugati menta, patrunjelul, usturoiul, un praf de sare si de piper, un praf de nucsoara, condimentul Raz el Hanout, sucul de portocale si 2 linguri de ulei de masline. Amestecati bine si introduceti bolul in frigider. Lasati carnea la marinat pana a doua zi.

In alt bol puneti caisele, acoperiti-le cu apa rece si lasati-le la hidratat pana a doua zi.

A doua zi puteti trece la treaba, incepand prin a scoate carnea de la frigider. Separati-o de sosul in care s-a marinat, fara a arunca insa sosul (pastrati-l!).

Turnati restul de ulei (2 linguri) intr-un wok si puneti ceapa la rumenit pana capata o culoare aurie. Dupa ce s-a rumenit ceapa, scoateti-o si lasati-o deoparte.

In uleiul in care ati rumenit ceapa adaugati carnea si rumeniti-o la foc iute timp de 10 minute. Dupa ce s-a rumenit carnea, turnati peste carne sosul de la marinata, adaugati ceapa prajita, caisele impreuna cu apa in care au stat la hidratat, curmalele si pasta de tomate.

Amestecati si aduceti la fierbere. Cand a inceput sa fiarba sosul, condimentati cu sare si piper (dupa gust), amestecati si lasati sa fiarba la foc mic, 45 de minute, cu un capac deasupra.

Dupa ce a fiert 45 de minute, luati capacul de pe wok, amestecati si, daca sosul s-a ingrosat suficient, stingeti focul (daca sosul nu are consistenta dorita, mai lasati la fiert 10-15 minute, fara capac).

Intr-o tigaie, fara ulei, puneti semintele de susan si prajiti-le pana capata o culoare aurie. Goliti apoi semintele prajite intr-o farfurioara.

In acest moment, berbecutul cu caise este gata si poate fi servit.

Puneti in farfurie o lingura de cuscus (sau orez, functie de cum preferati), peste care adaugati berbecut si caise. Presarati pe deasupra seminte de susan prajite si... savurati. Este o minunatie!

Miel Madras

Ingrediente:

500 g pulpa de miel, taiata cuburi;
2 cepe;
2 ardei iuti;
4 lingurite de curry pasta;
4 linguri ulei de arahide;
1/2 de lingurita cu sare;
1/2 lingurita Turmeric;
1/2 lingurita Curry Masala;
100 g ghimbir ras;
450 ml apa.

Pregatire:

Puneti carnea de miel, taiata cuburi de 1 cm, intr-un bol si adaugati pasta de curry peste carne. Amestecati bine, cu mainile, pana integrati perfect pasta in compozitie.

Acoperiti vasul cu o folie de plastic si puneti-l in frigider. Lasati-l la marinat minim 2 ore, dar preferabil este sa-l lasati de seara pana dimineata.

Inainte de a scoate carnea din frigider, tocati ceapa, curatati ardeiul iute de samburi si tocati-l marunt. Tocati grauntele de usturoi, radeti ghimbirul, puneti in farfurioare condimentele (turmeric, curry masala, sare). Scoateti carnea de la frigider, puneti intr-o cana 450 de ml cu apa, si aveti toate ingredientele pregatite.

Preparare:

Puneti doua linguri de ulei in wok si incingeti-l la foc mediu. Adaugati carnea de miel si rumeniti-o la foc mediu, amestecand din cand in cand, timp de 8-10 minute. Dupa ce s-a rumenit carnea, scoateti-o din wok, puneti-o intr-un bol si lasati-o deoparte.

Turnati in wok restul de ulei, adaugati ceapa tocata, usturoiul, ardeiul iute tocat si rumeniti totul, la foc mic, timp de 8 minute, amestecand permanent.

Dupa ce s-au rumenit 8 minute adaugati condimentele (turmeric, curry masala, sare), amestecati, dupa care adaugati si carnea de miel. Amestecati, dupa care adaugati apa.

Lasati sa fiarba 20-30 de minute, la foc mic (depinde cat de repede fierbe carnea), din momentul in care a inceput apa sa clocoteasca.

Dupa ce a fiert carnea, stingeti focul, adaugati ghimbirul ras si amestecati. In acest moment, mielul Madras este gata pentru a fi servit.

Puneti in farfurie si consumati-l cald, cu garnitura de orez sau cu lipie.

Coaste la gratar in sos picant

pentru prepararea coastelor aveti nevoie de urmatoarele ingrediente:

1 kg de coaste (porc sau miel);
1 ceapa;
2 graunte de usturoi;
1 foaie de dafin;
1 lingurita cimbru;
1 lingura de otet sherry;
coaja de la o lamaie, rasa;
1 cuisoara.

pentru preparare sosului picant aveti nevoie de urmatoarele ingrediente:

300 g bulion;
1 lingura cu miere;
2 linguri otet sherry;
1 lingurita ghimbir tocat;
1 lingurita mustar Dijon;
1 lingura cu sos de soia;
1 ceapa;
2 graunte usturoi;
1 lingurita boia de ardei iute;
3 linguri ulei.

Preparare coaste la gratar cu sos picant:

Dupa ce ati spalat coastele, puneti-le intr-o oala cu apa si lasati-le sa fiarba la foc mediu. Cand au inceput sa fiarba, luati spuma care se formeaza, pana ramane apa limpede.

Adaugati in apa 2 graunte de usturoi, tocate, si 1 ceapa tocata. Adaugati foaia de dafin, 1 lingura de otet,

coaja de lamaie (rasa), cuisoara, si lasati sa fiarba 20 de minute. Dupa ce au fiert coastele, scoateti-le intr-o strecuratoare, la scurs, si treceti la prepararea sosului.

Puneti intr-o tigaie uleiul si adaugati ceapa si grauntele de usturoi sa se rumeneasca. Cand ceapa incepe sa capete o culoare aurie, adaugati bulionul, mierea, sosul de soia, otetul, si amestecati bine pana se integreaza toate ingredientele si obtineti un sos omogen (daca este prea gros adaugati si 1-2 linguri de apa). Condimentati cu sare si piper, dupa care adaugati mustarul, lingurita de boia de ardei iute, ghimbirul tocat si cimbrul. Amestecati ca sa integrati toate ingredientele in sos si lasati sa fiarba 10 minute, cu un capac deasupra. Dupa ce a fiert 10 minute, sosul este gata si puteti stinge focul.

Puneti un gratar pe foc la incins, la foc mediu, si tavaliti bine coastele prin sos. Adaugati coastele pe gratar, cand s-a incins gratarul, si lasati-le sa se rumeneasca cate 3 minute pe fiecare parte.

Dupa ce s-au rumenit, scoateti coastele pe farfurii mai adaugati sos deasupra si le puteti servi cu garnitura de piure de cartofi la cuptor (preparare piure de cartofi la cuptor).

Friptura de miel

ingrediente:

2 pulpe de miel (pulpele din spate);

500 g cartofi de marime medie;

1 capatana de usturoi;

50 g slanina afumata;

250 ml vin rosu, sec;

2 linguri de ulei vegetal;

4 crengute de cimbru, curatate;

1 lingurita de sare;

1/2 lingurita de piper, macinat;

1 morcov; 3-4 rosii de marime medie.

Pregatire ingrediente:

Taiati slanina felii subtiri. Jumatate din usturoi (curatat) taiati-l in 4 pe lungime, iar cealalta jumatate zdrobiti-o. Taiati rosiile in 4 si morcovii taiati-i rondelle, de cca. 1/2 de cm grosime. Taiati cartofii in 4, curatati cimbrul, pregatiti-va sarea, piperul, vinul si uleiul, si aveti toate ingredientele la indemana.

Preparare friptura de miel:

Spalati pulpele de miel, stergeti-le de apa cu un prosop de hartie, dupa care, cu un cutit, faceti incizii adanci pe ambele parti ale pulpei. Introduceti cate o felie de usturoi si de slanina in fiecare taietura. Dupa ce ati terminat de impanat pulpele de miel, puneti-le intr-o tava si preparati crema de usturoi.

Puneti peste cele 2 linguri de ulei, sarea si piperul. Adaugati cimbrul, usturoiul zdrobit si amestecati bine pana obtineti o compozitie omogena si s-au integrat uniform in compozitie toate ingredientele.

Puneti cu lingurita pasta de usturoi pe pulpe, dupa care frecati bine pulpele, cu aceasta pasta, pe ambele parti. Dupa ce ati adaugat toata pasta de usturoi pe pulpe, adaugati putin ulei vegetal in tava si puneti cartofii in tava. Adaugati apoi morcovul si condimentati cu sare si piper legumele (cartofii si morcovul).

Introduceti tava in cuptorul preincalzit la 180 de grade si lasati-o in cuptor timp de 20 de minute. Dupa 20 de minute scoateti tava din cuptor, intoarceti pulpele si adaugati vinul. Introduceti din nou tava in cuptor si lasati-o inca 30 de minute, tot la 180 de grade.

Dupa ce s-au epuizat cele 30 de minute, scoateti tava din cuptor si intoarceti din nou pulpele. Adaugati rosiile si introduceti din nou tava in cuptor timp de 30 de minute.

Dupa ce a stat inca 30 de minute in cuptor scoateti tava intoarceti pulpele, mariti temperatura cuptorului la 200 de grade si introduceti din nou tava in cuptor pentru inca 30 de minute. Dupa ce au trecut si aceste 30 de minute scoateti tava pentru ultima oara, intoarceti pulpele si mai lasati-o la cuptor inca 30 de minute.

Dupa ce a stat aceste ultime 30 de minute, stingeti focul si friptura de miel este gata.

Scoateti tava din cuptor, puneti pulpele si legumele pe un platou, feliat friptura si se poate servi cu salata verde.

Tocana irlandeza de miel

Traditionala tocana irlandeza are la baza de fapt carnea de oaie. Insa cum carnea de miel este in aceasta perioada mai folosita (inaintea sarbatorilor de Paste), o sa va prezint o varianta preparata cu cotlet de berbecut pe care il puteti gasi in magazine si in restul anului (insa acum de Paste o puteti prepara cu carne de miel).

Pentru preparare aveti nevoie de urmatoarele ingrediente: 1,3 kg cotlet de berbecut; 900 g cartofi; 1 legatura mica de patrunjel; 1 legatura mica cimbru (10-12 crengute); 450 g ceapa; sare si piper.

Pregatire ingrediente: Curatati ceapa si taiati-o inele. Curatati cartofii. O treime taiati-i rondelle, iar restul de cartofi taiati-i bucati mari. Pregatiti-va cotletele de berbecut, patrunjelul, cimbrul si aveti toate ingredientele la indemana.

Preparare tocana irlandeza de miel: Intr-o oala asezati jumătate din cartofii taiati runde, peste care presarati patrunjel si 2-3 crengute de cimbru. Asezati jumătate din cotletele de berbecut, pe care condimentati-le cu sare si piper.

Peste cotlete asezati, uniform, jumătate din inelele de ceapa. Peste inelele de ceapa asezati restul de cartofi taiati runde. Presarati din nou patrunjel si 2-3 crengute de cimbru, peste care asezati restul cotelor de berbecut. Condimentati-le cu sare si piper, dupa care asezati deasupra restul de ceapa. In final, pe ultimul strat (cel de la suprafata), asezati toti cartofii taiati cuburi mari, cat mai uniform, si condimentati din nou cu sare si piper.

Presarati pe deasupra restul de patrunjel ramas si crengutele de cimbru, dupa care turnati apa in oala pana ajunge la nivelul ultimului rand de cartofi (dar fara sa-i acoperiti cu apa).

Puneti un capac deasupra si introduceti cratita in cuptorul preincalzit la 150 de grade timp de 2 ore. Dupa 2 ore scoateti capacul, potriviti cuptorul la 200 de grade si lasati inca 1 ora cratita in cuptor. Dupa ce a stat o ora la cuptor, fara capac, stingeti focul si scoateti cratita din cuptor. Tocana de berbecut este gata.

Puneti in farfurii bucati de carne si cartofi cu ceapa, din belsug, si o puteti servi.

Stufat de miel

Ingrediente:

500 g carne de miel;
15 fire de ceapa verde;
15 fire de ustutoi verde;
3 linguri de bulion;
1 ceapa uscata alba;
100 ml vin alb;
1/2 cub concentrat de legume;
50 ml ulei vegetal;
1 lingura de leustean verde, tocat;
2 linguri de patrunjel verde, tocat;
sare si piper dupa gust.

Pregatire ingrediente:

Spalati ceapa si usturoiul verde, dupa care taiati-le bucati lungi de 2 cm. Tocati marunt ceapa uscata. Spalati si portionati bucatile de miel (coaste si sira), tocati patrunjelul si leusteanul, puneti-va la indemana pasta de tomate, vinul, concentratul de legume, uleiul, si aveti toate ingredientele necesare pregatite.

Preparare:

Turnati uleiul intr-o tigaie si adaugati carnea de miel in tigaie, condimentati-o cu sare si piper, si rumeniti-o la foc iute pe ambele parti pana devine aurie. Dupa ce s-a rumenit, scoateti-o din tigaie, cu o paleta, si puneti-o in cratita in care o sa gatiti stufatul.

In uleiul din tigaie adaugati apoi ceapa uscata, tocata, si rumeniti-o pana devine translucida. Adaugati apoi ceapa verde si usturoiul verde si rumeniti-le 1 minut, amestecand usor. Dupa ce le-ati rumenit 1 minut, adaugati pasta de tomate si amestecati usor pana se incorporeaza uniform bulionul in compozitie. Mai rumeniti 30 de secunde, amestecand usor, dupa care turnati totul peste carnea de miel, in cratita.

Turnati deasupra apa, cat sa se acopere carnea, si lasati sa fiarba la foc mic. Cand incepe sa fiarba, adaugati concentratul de legume si amestecati usor ca sa se dizolve. Lasati sa fiarba 10 minute, cu un capac deasupra. Dupa ce a fiert 10 minute, adaugati si vinul si aveti doua posibilitati:

1. Fie mai lasati sa fiarba 10 minute, dizolvati o lingura de faina in putina apa rece si o turnati in cratita, putin cate putin, amestecand permanent, dupa care introduceti stufatul la cuptor si il lasati sa scada putin, pana se ingroase sosul. Apoi il scoateti, adaugati patrunjelul si leusteanul, potriviti de gust si stufatul este gata.

2. Sau procedati ca mine (fara faina): dupa ce ati adaugat vinul, introduceti cratita in cuptorul preincalzit la 200 de grade si lasati la cuptor pana scade sosul mai mult de jumătate fata de nivelul initial (eu l-am tinut 40 de minute). Dupa ce a scazut sosul suficient, scoateti cratita din cuptor, adaugati patrunjelul, leusteanul, amestecati si se poate servi.

Puneti in farfurie si puteti sa adaugati deasupra si felii de lamaie (optional).

Miel cu legume

Ingrediente:

250 g file de miel, taiat fidelute;
1 lingura de otet de mere;
1 lingura de ulei de susan;
1 lingura de miere;
1/2 de lingurita praf de condiment chinezesc cu cinci arome;
1 lingura ulei de masline;

6 fire de ceapa verde, tocate;
125 gr germeni de soia;
1/2 de ardei gras rosu, tocat fideluta;
1 ardei chilli, tocat;
2 felii de ananas, tocate cuburi;
1 lingura de pasta de tomate;
sare si piper Sichuan, macinat.

Preparare:

Dupa ce ati taiat carnea fidelute, puneti-o intr-un bol si adaugati o lingura de otet de mere deasupra. Adaugati si o lingura de ulei de susan, o lingura de sos de soia si o lingura de miere. Amestecati bine pentru omogenizare. Adaugati peste carne si condimentul chinezesc cu cinci arome, amestecati bine si lasati carnea la marinat 2 ore.

Cat sta carnea la marinat, tocati ceapa verde si puneti-o intr-un bol. Tocati ardeiul gras si puneti-l intr-un bol. Tocati ananasul si adaugati-l si pe acesta intr-un bol, alaturi de celelalte ingrediente. Puneti germenii de soia intr-un bol si pasta de tomate intr-o farfurioara. Ardeiul chilli, tocati-l si puneti-l intr-o farfurioara. In acest moment aveti toate ingredientele pregatite.

Dupa ce au trecut cele doua ore, puneti in wok o lingura de ulei de masline si adaugati carnea in wok pentru a se rumeni. Amestecati tot timpul si lasati-o sa fiarba pana cand se evaporata tot sosul. Cand s-a evaporat sosul si a ramas doar uleiul, rumeniti carnea bine, 2-3 minute, dupa care scoateti-o si puneti-o intr-un bol, peste care asezati o farfurie pentru a se pastra calda.

In uleiul ramas in wok adaugati ceapa verde si ardeiul gras si rumeniti-le 2 minute, amestecand permanent. Adaugati si ardeiul chilli, germenii de soia si ananasul. Lasati-le sa se rumeneasca 2 minute, dupa care adaugati pasta de tomate si bucatile de carne. Amestecati permanent pentru omogenizare si mai rumeniti 1-2 minute toate ingredientele. Asezonati cu sare si piper sichuan, proaspat macinat, amestecati bine si stingeti focul.

Serviti cu garnitura de orez cu legume (preparare orez cu legume).

Musaca greceasca (Greek moussaka)

Cuvantul musaca vine din araba si inseamna servit rece. In limba romana a derivat insa din limba greaca. Varianta greceasca a acestui fel de mancare este de altfel si versiunea care s-a impus in gastronomie.

Traditional, musacaua este pregatita din straturi de carne tocata (sau maruntita cu cutitul) de miel sau orice alta carne rosie, in alternanta cu felii de vanata prajita sau cartof, cu felii de tomate si sos alb.

Ingredientele se pun intr-un vas adanc si larg, se coc in cuptor, iar produsul, musacaua, se serveste bucati mari, permitand sa se observe alternanta straturilor de legume si de carne.

In versiunea turceasca, musacaua nu se prezinta in straturi. Musacaua turceasca este pregatita din legume fierte in aburi sau prajite, vinete, ardei gras, rosie, ceapa, toate amestecate cu carne tocata. Este servita cu sos de iaurt si pilaf de orez.

In versiunea originala, arabeasca, musacaua este un fel de mancare servit rece, un fel de salata compusa in principal din tomate si vinete, si este servita la inceputul mesei, ca antreu.

In versiunea sa balcanica, adica in Bulgaria, Romania, Croatia, Muntenegru, Serbia, Macedonia, acest fel de mancare poate fi gatit si cu cartofi, in loc de vinete. Sunt cunoscute si variante in care stratul de legume este compus din dovlecei, morcovi sau cartofi.

Cu toate ca are un nume arabesc, in general este considerata un fel de mancare de provenienta greceasca.

In varianta standard de musaca, cea care se prezinta in straturi delimitate, stratul de baza este din vinete prajite in ulei de masline, stratul de mijloc este compus din carne, de obicei de miel, pregatita inainte, prin prajire, cu ceapa, usturoi, tomate si ierburi aromatice (dafin, cimbru, oregano) si alte condimente (scortisoara, nucsoara, condimente arabesti, piper negru), iar ultimul strat este de fapt un sos bechamel sau un alt sos pe baza de ou si smantana – probabil sub influenta bucatariei grecesti de la inceputul secolului al XX-lea. Cele trei straturi sunt asezate frumos intr-un vas tapetat cu unt si pus in cuptor, pentru a se coace, pana cand stratul de deasupra capata o culoare caramel, ceea ce nu dureaza mult, pentru ca celelalte doua straturi au fost gatite in prealabil.

In sosul bechamel, untul poate fi inlocuit cu smantana. In zona Balcanilor stratul de deasupra este in general format dintr-un sos cu ou si smantana, ingrosat cu branza rasa, cascaval ras sau pesmet.

Se poate pregati si ca fel de mancare de post, in intregime din legume, fara carne, ou si lactate. Astfel, carnea poate fi inlocuita cu ciuperci sau orice alta leguma care se preteaza a fi tocata marunt si condimentata bine, si se pune in vasul de copt netapetat cu unt, dar intre doua straturi clare de legume felii, vinete sau cartof.

Pentru prepararea variantei grecesti aveti nevoie de urmatoarele ingrediente: 2 vinete; 3-4 cartofi mari; 500 g carne de porc (miel sau vita), tocata; 1 ceapa alba, mare; 4-6 rosii decojite; 5 catei de usturoi; 100 g mozzarella; ulei de masline; sare, piper, dupa gust; 1 lingurita cimbru;

Pentru sosul Bechamel aveti nevoie de urmatoarele ingrediente: 1 ceapa mica, taiata in jumatate; 4 cuiisoare intregi; 1 litru lapte nedegresat; 1 foaie de dafin; 100 g unt nesarat; 65 g faina; o jumatate de

lingurita nucsoara macinata; un praf de piper alb macinat; sare; (optional: 3 galbenusuri de oua si 80 g parmezan ras).

Preparare: In primul rand curatati vinetele si cartofii, dupa care le taiati rondele. Adaugati un praf de sare si prajiti-le in ulei de masline, separat, pana devin aurii. Dupa prajire se pun la scurs pentru a se elimina surplusul de ulei.

Intr-un alt vas se rumeneste ceapa tocata si usturoiul, peste care se adauga si carnea tocata. O lasati sa se rumeneasca pana isi schimba culoarea. Adaugati si rosiile tocate marunt si lasati la foc mic inca 40 de minute (eu am adaugat rosiile ca strat separat, la sfarsit, direct in tava, pentru a iesi mai fresh musacaua. Puteti face insa cum doriti).

Intre timp preparati sosul bechamel (preparare sos bechamel).

Se ia o tava din teflon (teflonul este de preferat, dar daca nu aveti e bun si un vas din sticla termorezistent), se toarna un strat subtire de sos bechamel pe fundul vasului, dupa care se aseaza un strat de cartofi, peste care presarati sare, piper si rozmarin. In carne adaugati o lingura de cimbru si amestecati bine, dupa care asezati un strat de carne peste cartofi, apoi un strat de vinete, (un strat de rosiile daca nu le-ati pus in carne, peste care presarati sare, piper si rozmarin), si un strat de mozzarella rasa. Terminati cu un strat de cartofi peste care turnati sosul bechamel ramas. Se presara deasupra parmezan ras, se da vasul la cuptor 45 de minute, la 180 de grade, pana parmezanul capata o culoare aurie. Se lasa la racit, apoi se taie. Se serveste cu salata de telina, morcov si mar (*preparare salata de telina cu morcov si mar*), sau cu ardei copti.

Miel australian la cuptor in sos de vin rosu

Ingrediente:

- o pulpa mare de miel (de 1,3 kg)
- 500 ml de vin rosu bun
- 3 morcovi
- o ceapa
- cateva fire de rozmarin
- 4-5 catei de usturoi
- o lingurita rasa de pudra de ghimbir (sau o bucatie de ghimbir razuita fin)
- o lingurita rasa de pudra de coriandru
- ulei de masline
- o lingurita cu varf de pasta de ardei iute (sau cat doriti)
- sare marina
- piper negru

Pentru a reusi o friptura deosebita, intai de toate trebuie sa verificati calitatea ingredientelor. Carnea trebuie sa fie de un roz impecabil, fara miros puternic.

Se spala carnea, se sterge usor, se fac cateva incizii de 1,5 cm pe latime, se presara cu sare si piper in incizii si se introduc crengutele de rozmarin.

Apoi pregatim marinata: amestecam 2 linguri de ulei de masline cu usturoiul macinat, pasta de ardei iute, piper, o lingura de sare, ghimbirul si coriandrul.

Ungeti bine mielul cu marinata, pe toate partile si in incizii.

Lasati mielul sa se marineze 2-3 ore in frigider. Apoi aduceti carnea la temperatura camerei timp de inca o ora.

Taiati ceapa si morcovii feliute si caliti-le in putin ulei de masline.

Cand ceapa este translucenta, scoateti legumele intr-un vas termorezistent (in care veti pune carnea la cuptor).

In uleiul ramas in tigaie, rumeniti pulpa de miel scursa de marinata.

Intoarceti mielul pe toate partile, sa formeze o crusta. Aceasta va permite obtinerea unei fripturi la cuptor foarte suculente, deoarece sucurile vor ramane in interior, fiind protejate de crusta.

Scoateti pulpa de miel si asezati-o peste legume. Turnati vinul peste sosul ramas dupa ce ati rumenit carnea.

Lasati sa dea cateva clocote si apoi turnati-l pe langa pulpa de miel.

Sosul de vin trebuie sa acopere 3/4 din inaltimea fripturii. Dati tava la cuptor, acoperita cu folie de aluminiu, la 160 de grade Celsius. Se lasa o ora si jumătate-2 ore.

Apoi se scoate folia si se mai lasa putin sa se rumeneasca. Carnea trebuie sa ramana moale atunci cand o presati cu degetul. Cand e gata, scoateti carnea pe un platou incalzit, acoperiti-o cu folie si lasati-o 15 minute sa isi "revina" (carnea de miel isi definitiveaza coacerea in aceasta atmosfera plina de aburi).

Intre timp, turnati sosul de vin si legumele intr-o tigaie si fierbeti-l la foc iute, sa scada foarte mult si sa devina "siropos".

Desfaceti folia de aluminiu, scurgeti sosul rezultat din friptura in sosul de vin din tigaie, continuati sa mai fierbeti un minut si serviti friptura insotita de garnitura de morcovi si sosul de vin rosu.

Decorati cu rozmarin proaspat.

Se serveste cald, chiar aproape fierbinte.

Rulada de miel cu spanac

Ingrediente:

1 pulpa de miel

aproximativ 200 de grame de spanac congelat, sau 400 de grame proaspat

30 de grame de unt

3 linguri cu varf de parmezan ras

3 linguri de ulei de masline

150 de ml. vin alb, sec

1 rosie curata de pielita

sare, piper

3 catei de usturoi

Preparare:

Pulpa de miel dezosata se curata de grasime si de pielite, se fasoneaza cu astfel incat sa se obtina o forma dreptunghiulara de grosime cat mai uniforma, se sareaza si pipereaza, se presara cu 2 catei de usturoi tocati, se pune intr-un vas acoperit (sau o punga de plastic), se stropeste cu o lingura de ulei de masline si se lasa peste noapte la frigider:

Spanacul se caleste in unt (eu am folosit aproximativ 200 de grame de spanac congelat):

Dupa ce lichidul lasat de spanac scade, se trage vasul de foc, se adauga parmezanul ras, piper si un catel de usturoi tocat (nu e nevoie de sare, parmezanul e destul de sarat):

Carnea se aseaza pe o suprafata plana:

Se aseaza umplutura de spanac peste pulpa de miel dezosata:

Se ruleaza si se prinde in cateva scobitori:

Apoi se leaga cu sfoara de bucatarie, incercand sa se dea ruladei o grosime uniforma:

Se incing 2 linguri de ulei de masline extravirgin intr-o tigaie mare si se rumeneste rapid rulada, intorcand-o pe toate partile:

Se aseaza rulada rumenita intr-un vas termorezistent, se adauga rosia fara pielita, taiata felii si vinul alb:

Se aprinde cuptorul si se fixeaza la 200 de grade Celsius. Vasul termorezistent cu rulada de miel se acopera cu folie de aluminiu, apoi se introduce in cuptor:

Se coace acoperit timp de 30 de minute, apoi se indeparteaza folia:

Se mai tine rulada la cuptor pana se rumeneste, intorcandu-se de cateva ori. Iata rulada de miel gata:

Rulada se scoate din tava si se pastreaza la cald, acoperita. Dupa aproximativ 10 minute se scot sfoara si scobitorile si se acopera rulada din nou. Intre timp, sosul din vasul in care s-a copt se paseaza, se potriveste gustul de sare si piper si se transfera intr-o sosiera, pentru a se servi alaturi de rulada de miel.

Rulada se taie oblic in felii de aproximativ 1 centimetru grosime, care se servesc alaturi de sos si garnitura preferata:

Friptura de miel, pentru masa de Paste.

Friptura de miel reprezinta una din must have-urile oricarei mese de Paste care se respecta. Delicioasa si care pur si simplu se topeste in gura, daca stii cum sa o prepari, friptura de miel condimentata natural (ca nu se mai poarta nici Vegeta si nici Knor-ul) din abundenta cu rozmarin, cu cimbru, piper si mult usturoi verde si ceapa, face senzatie!

Friptura de miel se prepara foarte simplu, pentru cine nu stie. Multe dintre gospodine stiu ca mielul bun pentru gatit este acela care depaseste 10 kg, pentru ca mieii mai mici de 6,7-9 kg se spune ca sunt toxici, carnea lor fiind greu digerabila si mai toxica, datorita continutului mare de purina. Din cauza purinelor, carnea de miel poate provoca probleme persoanelor care sufera de guta sau calculi biliari. (Alt preparat la moda, de Paste este borsul de miel - carnea trebuie adaugata atunci cand apa a dat in clocot. In acest fel sunt eliminate purinele)

De asemeena friptura noastra de miel trebuie pregatita la cuptor, la gratar sau la ceaun prin innabusire, nicidecum prin prajire, pentru ca altfel devine periculoasa si suprasolicita pancreasul.

Cum o pregatim?

Pentru inceput, ca sa fie mai usor de digerat, carnea de miel se pune pentru cateva ore intr-o solutie de apa, otet si condimente la marinat. Condimentele trebuie sa fie din abundenta: piper, cimbru, rozmarin, boabe de mustar, frunze de dafin, maghiran, obligatoriu. Carnea trebuie spalata bine si crustata introducandu-se catei de usturoi in aceasta. Se unge bine carnea cu ulei de nuca (dar se gaseste mai greu, desi este delicios), sau cu ulei de masline extravirgin, se condimenteaza cu cele mai sus specificate si se pune la marinat intr-o solutie din 4 parti apa si o parte otet, minim 24 de ore. A 2 a zi se pune intr-o tava unsa in prealabil cu ulei de masline, se sareaza usor, se adauga felii de morcovi, telina si de cartofiori taiati mari printre bucatile de carne, ceapa verde tocata marunt din plin, patrunjel si usturoi verde, se adauga o cana de apa si se introduce la cuptor. La final se mai adauga inca o serie de patrunjel verde amestecat cu usturoi verde si gata friptura! Pofta buna si Paste Fericit!

Alte idei excelente pentru a va personaliza friptura de miel ar fi urmatoarele:

1. dupa ce a stat la marinat, inainte dea fi pusa in tava de gatit si data la cuptor, fripturica se unge cu miere;
 2. cana de apa care se adauga peste carnita inainte de a fi introdusa la cuptor se poate 'indoi' jumatate sau mai mult, depinde de gustul fiecaruia cu vin alb, urmand ca inainte de a fi scoasa de tot din cuptor, sa se mai stropeasca cu alt sfert de cana de vin alb de data aceasta 'neindoit';
 3. mielul se stropeste si cu lamaie, pentru un plus de gust, inainte de a fi introdus la cuptor;
 4. cu 5 minute inainte de a fi scos, mielului i se poate adauga cubulete de unt pentru fragezime, sau se poate taia kaizer ori sunculita afumata si presara felii subtiri o data cu acesta, in momentul introducerii de la inceput in cuptor.
 5. pana aproape de final, friptura de miel va fi gatita la cuptor, acoperita fiind cu folie de aluminiu, in caz de oala noastra nu are capac, pentru ca ideea este sa se gateasca innabusit, suculenta, asadar cu doar 5 minute inainte de a fi gata, friptura de descopera, pentru a prinde acea frumoasa crusta aurie dupa care ne dam toti in vant ! (dar numai cu 5 minute inainte, altfel riscam sa mancam o friptura uscata)
- PS: se spune ca mielul, carnea de berbecut este un afrodisiac natural - substantele nutritive din carnea de miel sau de berbec au capacitatea de a creste capacitatea sexuala a barbatilor si de a trata sterilitatea femeilor. Barbatilor care sufera de o erectie slaba li se recomanda sa consume zilnic o portie de carne de miel sau berbec, bine preparata la cuptor si cu mult usturoi.
- Pont!!! o carnita de miel bine pregatita, bine marinata si bine gatita nu va mai avea acel iz de oaie de care multi ne ferim, in special copiii (oricum copiilor sub 10 ani nu le este recomandata carnea de miel, asadar pentru acestia vom pregati friptura la fel numai ca ingredientul principal: carnea de miel va fi inlocuita cu cea de curcan sau piept de pui. Pentru copiii mai mari insa, cat si pentru persoanele mai pretentioase, carnea de miel se va inlocui cu iedul, carnea de ied sau de caprior, care este foarte buna, cu aceleasi proprietati numai ca 'nu miroase a oaie' deloc!!! Puteti incerca sa va convingeti, are acelasi gust ca si carnea de pui numai ca este mai frageda si din pacate mai grasa, decat cea de pui dar fiind Pastele o singura data pe an, putem uita de dieta si ne putem bucura de o delicioasa masa cu acest preparat!

Tocană de miel

Ingrediente:

- 8 bucăți de ceafă de miel sau de cotlet
- 4 felii de bacon, tăiate în bucățele înguste
- 1 lingură de făină
- 3 morcovi tăiați subțire
- 750 grame de cartofi, curățați și tăiați în felii subțiri
- 250 grame de varză tăiată mărunt
- 1 praz tăiat în felii subțiri
- 1 ceapă maro tăiată în 16 bucăți
- 500 de grame de supă de vită
- 1 lingură de ulei de canola sau de rapiță
- 3 linguri de unt
- 2 linguri de pătrunjel, tocat mărunt

Mod de preparare:

La temperatură ridicată, încingeți uleiul și untul într-o tigaie mare. Puneți în tigaie carnea de miel și rumeniți-o. Apoi, prăjiți baconul până devine crocant. Puneți apoi bucățile deoparte pe un șervet de hârtie. Presărați făină pe fundul tigăii și amestecați. Luați tigaia de pe foc și puneți un strat de cartofi, bacon și morcovi. Aranjați carnea de miel într-un strat peste bacon și apoi acoperiți-o cu baconul și cu legumele rămase.

Turnați supă cât să acoperiți straturile aranjate anterior și lăsați până la fierbere, la foc mare. Reduceți apoi focul. Acoperiți și lăsați să scadă timp de o oră jumate sau până când carnea de miel devine foarte moale și sosul s-a redus considerabil.

Presărați pătrunjel peste carnea de miel înainte de a o servi.

Pulpa de miel la cuptor

Ingrediente:

- 1 pulpa de miel,
- 200ml.ulei,
- 2 catei de usturoi,
- 1 radacina mica de patrunjel,
- 1 telina mica,
- 2 foi de dafin,

50ml.otet,
2 fire de rozmarin,
600g.cartofi,
5 fire de ceapa verde,
4 fire de usturoi verde,
sare, piper,
condimente pentru carne de miel;

Mod de preparare:

1. Se prepara marinata:patrunjelul, telina, usturoiul si rozmarinul se taie marunt, se adauga ulei, otet, 300ml. apa , foile de dafin, piper si sare grunjoasa.
2. In aceasta marinata se pune pulpa de miel, curatata de ppielite si se acopera castronul cu folie de plastic sau cu un capac si se lasa la frigider circa 3 ore.
Se scoate pulpa de miel din marinata si se pune intr-o tava adanca.Se condimenteaza cu condimentele pentru carne de miel, pe toate partile.
3. Marinata se toarna peste pulpa , se pun firele de ceapa si usturoi verde si se pune la cuptor.Dupa 80 minute de coacere, scoatem tava,intoarcem pulpa pe cealalta parte si asezam, de jur imprejurul ei cartofii intregi(folosim cartofi mai mici)si mai coacem 40 de minute, la foc mic spre mediu.In timpul coacerii, se stropeste friptura cu sosul din tava.Servim un vin rosu alaturi de aceasta friptura.

Frigarui de miel cu menta si rozmarin

Frigaruile de miel sau de berbecut ies absolut divine daca infigeti bucatelele marinate de carne pe crengute de rozmarin. Aroma de rozmarin va patrunde din interior si va da un gust deosebit mielului. Marinata pe baza de vin rosu, mustar si menta aduce un plus de parfum si mentine carnea frageda si succulenta.

Un deliciu ce merita incercat, chiar si intr-o zi de dieta.

Ingrediente:

- 400 gr pulpa de miel fara grasime (dati la o parte grasimea vizibila)
- 3 linguri de vin rosu
- o lingura de mustar
- 2 linguri de menta proaspata tocata
- fulgi de ardei iute
- cimbru uscat
- sare
- piper negru
- o legatura de rozmarin

Spalati carnea si transati-o in bucatele. Daca vreti ca reteta sa fie dietetica, indepartati orice urma vizibila de grasime.

Amestecati vinul cu mustarul, menta, sarea, piperul,ardeiul iute.

Presarati si putin cimbru uscat.

Adaugati bucatelele de carne si lasati-le la marinat circa 3 ore.

Formati frigaruile pe crengutele de rozmarin.

Frigeti la foc mediu, sa nu se arda.

Intoarceti-le pe toate partile.

Stropiti-le cu marinata ramasa pe toate partile rumenite, ca sa nu se usuce.

In final, sunt frumos rumenite, dar carnea ramane moale (puteti sa o testati apasand cu degetul).

Se servesc fierbinti, cu salata preferata si sos de iaurt cu menta sau sos tzatzichi.

Friptura de miel cu iaurt si lamaie

Ingrediente:

- carne de miel transata in bucati potrivite
- 700 ml iaurt gras
- o lamaie
- 1 lingura de coriandru boabe, zdrobit
- 4-5 catei de usturoi
- sare
- piper
- ulei de masline

Singurul lucru pe care anul acesta l-am schimbat a tinut strict de prezentare - anume din coaste si cotlete am facut o coronita dupa o idee de kiken-hana de pe culinar.ro - insa maniera de marinare a carnilor a ramas aceeaasi.

Am transat o carcasa de miel, mai intai indepartand pulpele - pe cea din spate am dezosat-o cu grija, astfel

incat sa ramana intr-o singura bucata (pulpa din fata am taiat-o pur si simplu in bucati potrivite):
De carcasa s-au ocupat fiica si sotul meu, care au decupat sira spinarii din punctul in care se insereaza coastele, sub stricta mea supraveghere si sub amenintarea sa nu "ciupeasca" vreo farama de cotlet, care musai sa ramana intact si atasat coastelor:
In blender se macina coaja de lamaie, coriandrul si usturoiul:
Intr-un vas se amesteca iaurtul, mixtura aromata, sare, piper, zeama de lamaie si o unda de ulei de masline:
Sosul are un gust deosebit de bun, si intotdeauna pastram cam 350 ml (un borcan) pentru a-l servi langa friptura.
In pungi (sau intr-o punga mai incapatoare) se pun bucatile de carne impreuna cu sosul de iaurt ramas, se leaga pungile si se lasa peste noapte la frigider:
A doua zi dis de dimineata trecem la finalizarea preparatului - am rasucit coastele formand coronita, am fixat-o cu scobitori si am desprins carnea de pe coasta in partea superioara, impingand-o in jos, inaintea coronitei; fiecare coasta se infasoara in staniol:
Se aseaza toata carnea in tava si se stropeste cu putin ulei de masline, apoi se da la cuptor la 190 de grade, pentru aproximativ o ora.
Cand friptura este rumenita frumos, si o scobitoare introdusa in carne intra cu usurinta, eliberand sucuri clare, carnea este gata:
Se serveste cu o garnitura la alegere, noi am preferat cartofi copti, salata verde si sosul de iaurt.

Kebab

Ingrediente:

1 kg carne de miel
1 ardei verde
1 ardei rosu
3 rosii
2 cepe
2 linguri de ulei de masline
zeama de lamaie
foi de dafin
sare
piper

Preparare:

Carnea de miel se taie in cuburi egale. Uleiul de masline si zeama de lamaie se amesteca intens si se toarna uniform peste carne. Se presara sare si piper. Se taie ceapa in felii si se presara pe carne si deasupra se pun foile de dafin. Se lasa toate in frigider 6-8 ore. Se trag pe frigare alternativ cuburi de carne, felii de ceapa, ardei, rosii. Se ung cu o pensula frigarele cu ulei si se frig pe gratarul cu gaz pana cand sunt facute pe toate partile.

Cotlete de miel

Ingrediente:

8 cotlete de miel
8 catei de usturoi
piper
2 linguri de ulei
1 lingurita de rozmarin
Sare

Preparare:

Se decojesc cateii de usturoi si se taie in lung, in betisoare. Se infig betisoarele de usturoi in cotlete. Se freaca carnea cu piper proaspat macinat si se unge cu ulei. Se presara putin rozmarin si se frig pe foc tare la gratarul de camping cu gaz sau grillul profesional pe ambele parti. Se sareaza si se servesc.

Pulpa de miel "Senator"

Ingrediente:

5 felii mari de pulpa de miel
4 catei de usturoi
4 linguri de ulei de arahide
4 linguri de mustar mediu

4 lingura cimbru

sare

piper

Preparare:

Usturoiul se taie in lung, in betisoare. Se infig betisoarele de usturoi in feliile de pulpa de oaie si se ung feliile de oaie cu ulei, cu o pensula. Se presara cimbru, uniform si compact. Se frig feliile de pulpa 45 minute pe gratarul de camping sau grillul profesional, intorcandu-le adesea, timp in care se mai ung din cand in cand cu mustar. Cu putin inainte de a fi gata, se presara feliile cu sare si piper.

Miel inabusit

Ingrediente:

225 ml ulei de măsline,

600 g carne de miel,

sare dupa gust,

8 linguri faina,

2 cepe mari,

1 morcov,

200 g telina,

2 linguri de usturoi tocat,

3 frunze de dafin,

2 linguri de cimbru proaspat,

½ pahar de vin roșu,

450 g cartofi noi taiati in jumătate,

frunze de pătrunjel.

Mod de preparare:

Într-o oală mare, se adaugă ulei de măsline, apoi se pun bucatile de miel se potriveste de gust cu sare si piper. Se rumeneste friptura pe ambele parti. Se adauga ceapa tocata, usturoiul si putina apa si se calesc. Se pune si telina si cartofii taiati cubulete, frunzele de dafin si cimbrul si se toarna vinul rosu. Se lasa sa fiarba la foc mic. Se toarna si faina amestecata cu putina apa si se mai lasa sa dea o data in clocot, apoi se stinge focul. La sfarsit se adauga frunzele de patrunjel tocate. Se serveste cu mamaliga.

Friptura de miel la cuptor

Ingrediente

- carne de miel,

- piper,

- boia dulce de ardei,

- untdelemn sau untura de porc,

- sare,

- 3-4 catei de usturoi,

- cartofi,

- salata verde,

- ceapa.

Mod de preparare

Pentru friptura partea cea mai buna este piciorul din spate pana la rinichi. Carnea, neudata se parleste la flacara, ca sa se arda firele de par. Osul se sparge cu satirul in 2-3 locuri, ca sa se poata arde carnea in bucati, cand este fripta.

Carnea de miel scade mult la fript; cu osul isi va pastra mai bine forma. Bucata de carne se asaza intr-o tava sau cratita potrivita cu marimea ei pentru a nu ramane loc liber in jur (altfel se va arde sosul), se presara cu un varf de cutit de piper si un varf de cutit de boia dulce de ardei (care se intinde cu mina la suprafata), ca sa se rumeneasca frumos, apoi se unge bine cu untura de porc sau cu untdelemn. Tava se introduce in cuptorul bine incins, unde se lasa circa 20 minute, pana cand se rumeneste putin; apoi se presara cu putina sare fina si in cratita se adauga 3-4 linguri de apa. Din cand in cand, carnea se intoarce, ca sa se rumeneasca uniform, stropindu-se de fiecare data cu sosul din tava, care se completeaza cu apa cat este necesar ca sa nu se arda. Dupa ce s-a rumenit putin, carnea se acopera, ca sa ramana mai succulenta. Se frige in circa 1 1/2 ora. Cand este gata, se pun in sos 3-4 catei de usturoi, taiati in felii si cu acest sos se stropeste bine friptura; astfel, usturoiul aromeaza mai intens.

Se serveste cu salata de cartofi preparata cu ceapa, cu salata verde, cu cartofi prajiti, etc. Cartofii se pot praji chiar in grasimea in care s-a fript carnea.

Miel inabusit cu sos Harissa- Libia

1 pulpa de miel,
1 ceapa,
1/2 kg morcovi,
4 linguri ulei de masline,
1/2 lingurita chimen pudra,
1 bucata mica ginger sau o lingurita ginger pudra,
1 lamaie,
1 lingura coriandru sau o lingurita coriandru pudra,
12 masline negre,
sare si piper.
Pentru sos Harissa:
4 adrei iuti,
2 catei de usturoi,
1 lingura coriandru boabe sau 1 lingurita coriandru pudra,
1 lingurita chimen seminte,
sare.

Preparare:

Se taie pulpa de miel bucati care se prajesc in ulei incins. Cand se rumenesc se adauga ceapa tocata marunt, se ia de pe foc, se adauga chimenul, coaja rasa de lamaie. Se pune vasul iar pe foc, se adauga apa fierbinte pana se acopera carnea, sare, piper proaspat macinat. Se tine la foc o ora, apoi se adauga morcovii taiati bucati si o lingurita de sos Harissa.

Dupa inca 45 min de fierbere la foc mic se adauga maslinele.

Pentru sos se mixeaza ingredientele in blender, adaugand putina apa pana se obtine o pasta. Se poate cumpara si gata preparat.

Harissa un sos foarte aromat si condimentat, folosit in Africa de Nord impreuna cu carne, peste sau legume, si este ruda mai exotica a sosului italian Diavolicchio, facut din ulei de masline si ardei iute.

Sarmalute de miel in foi de vita

Ingrediente

750g carne,
250g foi de vita,
1 felie paine,
2 cepe,
2 linguri orez,
1 lingura untura,
sare, piper,
marar tocat,
3 cesti bors,
1 ceasca smantana sau iaurt.

Mod de Preparare

Facem o tocatura din carne, ceapa, marar, paine muiata, adaugam sare, piper si orez. Oparim frunza de vita si facem sarmale pe care le fierbem in bors. Adaugam grasime. Cand sunt gata, servim cu iaurt sau cu smantana.

Putem intrebuinta frunze de spanac sau de stevie. Acestea se oparesc cu apa fierbinte, dar nu clocotita, altfel se rup.

Anghemacht de miel

Ingrediente

1 kg carne,
1 lingura unt pentru fiert,
1 ceapa,
1 patrunjel, piper, marar, patrunjel verde, lamaie, etc.

Pentru rantas:

100g unt,
30g faina.

Mod de Preparare

Alegem carnea (piept si gat), o taiem in lungul coastelor lasand la fiecare bucata cate 2-3 oase la un loc. Curatam carnea de pielite si o oparim cu apa clocotita. Spalam apoi in apa rece, scurgem bine, saram putin si ungem fiecare bucatica de carne cu zeama de lamaie. Lasam sa stea astfel intr-un castron o ora. Dupa aceea clatim din nou carnea si o punem la fiert cu pa fierbinte cat s-o acopere, lasand-o pana cand incepe sa se inmoaie. Adaugam in zeama radacina de patrunjel, ceapa taiata in bucati si boabe de piper. Lasam sa fiarba impreuna, supraveghind sa nu se sfarama carnea. Cand carnea a fiert o scoatem, strecuram zeama si punem carnea din nou in zeama pana pregatim sosul.

Preparam un sos ca la anghemahtul de pasare. Punem carnea intr-o cratita cu fundul lat, turnam sosul deasupra, potrivim sarea, adaugam lamaie (cu putin inainte de a servi la masa) punand 1/4 din cantitatea de lamaie stoarsa, iar 3/4 taiata in felioare.

Mod de Servire

Inainte de a servi, presaram verdeata tocata, lasand sa dea un singur clocot.

Miel cu spanac

Ingrediente

1 Kg carne, 1,500 Kg spanac, 1 lingura grasime, 1 ceapa mare, 1 varf de cutit boia rosie, 1 lingura bulion de rosii (dupa gust), 5 felii lamaie.

Pentru rantas: grasime si faina.

Mod de Preparare

Curatam spanacul si il spalam in 4-5 ape. Il asezam intr-o cratita, turnam deasupra apa sarata clocotita cat sa-l acopere si lasam sa fiarba pana se moaie (cam 1/2 ora).

Spalam carnea (muschi, piept, coaste), o taiem in bucati potrivite si o saram, apoi o prajim in grasime pe amandoua partile. Punem carnea prajita in cratita cu spanacul.

Incingem grasime, adaugam faina si amestecam pana ce se inroseste putin rantasul. Adaugam ceapa tocata marunt, presaram boiaua si stingem rantasul cu zeama de spanac. Lasam sosul sa clocoteasca 10-15 minute, apoi il turnam in cratita peste carnea cu spanac, adaugand putin bulion de rosii si lasam sa fiarba la foc potrivit. Cand carnea s-a muiat, punem lamaie taiata in felii, curatate de coaja si de samburi. Lasam sa scada bine de tot.

Miel cu tarhon

Ingrediente

1 kg carne,
1 lingura grasime,
sare,
1 ceapa mare,
boia,
1 l apa (pentru strans rantasul),
3-4 rosii sau bulion de rosii,
otet de vin (dupa gust),
15-20 lgaturle de tarhon.

Pentru rantas:

grasime si faina.

Mod de Preparare

Taiem carnea in bucati si o prajim in grasime pe amandoua partile.

Pregatim sosul: punem grasime intr-o tigaie, si cand s-a incins, adaugam faina. Prajim pana se inroseste, adaugam ceapa tocta marunt si cand s-a prajit, pesaram boia rosie (paprica). Amestecam, stingem cu apa si lasam sa fiarba sosul.

Alegem tarhonul, il spalam si il punem in sos sa fiarba la foc iute 20 de minute.

Punem apoi carnea in sos, rosiile sau putin bulion de rosii si otet: cateva picaturi (cine doreste). Lasam mancarea sa fiarba la foc potrivit. Cand este gata, o tragem la marginea masinii sa se raceasca putin.

Pilaf de miel la tava

Ingrediente

1 kg carne de miel,
1 lingura unt sau untura,
1 lingura bulion de rosii,
1 paharel vin alb,
1 ceasca orez,

2 cesti apa clocotita,
sare, piper.

Mod de Preparare

Taiem carnea in bucati mari si o asezam in tava, cu sare, piper si grasime. Stropim cu vin alb si adaugam 1-2 linguri de bulion subtire de rosii. O dam la cuptor si o frigem ca pe orice friptura la tava. Cand este gata, turnam apa clocotita (sau zeama de carne) si dam din nou la cuptor. Cum incepe sa fiarba, adaugam orezul ales si spalat si lasam 25 minute sa fiarba la cuptor.

Mod de Servire

Servim carnea amestecata cu orezul.

Stufat de miel

Ingrediente

750g carne de miel,
75-100 fire ceapa verde,
15-20 fire usturoi verde,
putina boia,
otet dupa gust,
1 lingura bulion de rosii,
marar.

Pentru rantas:
grasime si faina.

Mod de Preparare

Punem intr-o cratita ceapa si usturoiul si le oparim cu apa clocotita. Le innodam ca un 8 sau in forma de covrig si le fierbem putin.

Prajim in grasime bucatile de carne si le scoatem intr-o cratita. Adaugam ceapa si usturoiul.

Pragatim un rantas din grasime si faina, presaram boiaua, apoi stingem cu putina zeama in care a fiert zarzavatul. Adaugam in rantas putin otet si bulion de rosii, turnam rantasul peste carnea cu zarzavat si adaugam marar tocat marunt.

Lasam stufatul sa fiarba la loc potrivit, dand cu lingura pe fund cat mai rar posibil. Cand mancarea a scazut si s-a format un sos ca o smantana subtire, o tragem la margine sa se racoreasca.

Mancarica de miel

Ingrediente

1 Kg carne,
1 lingura unt,
2 cepe,
cateva boabe piper,
1/2 lingura untura,
1 lingura faina,
putina zeama de lamaie,
2 galbenusuri,
1 lingura lapte,
putin patrunjel verde.

Mod de Preparare

Taiem carnea de miel in 10 bucati, le spalam si le punem intr-o cratita cu o lingura de unt si doua cepe taiate subtire, saram si punem cateva boabe de piper. Amestacam bine pe foc, pana ce carnea se prajeste usor. Turnam doua cesti de apa si lasam sa fiarba.

Intr-o cratita punem putina untura si o lingura de faina, amestacam bine si adaugam zeama de la miel.

Turnam acest sos peste carnea de miel, adaugam si putina zeama de lamaie.

Batem galbenusurile intr-o farfurie, adaugam o lingurita de lapte si turnam incet sosul de la miel.

Rasturnam totul peste carnea de miel, presaram putin patrunjel verde si servim fara sa mai fiarba.

Mancarea de berbec

Ingrediente

750g carne,
2 teline,
8 cartofi,
10 cepe,

1 l zeama de carne,
sare, piper.

Mod de Preparare

Alegem carne de berbec: piept sau spinare (partea de la rinichi). Taiem carnea in bucati. Curatam cartofii; taiem in felii telina si ceapa. Asezam totul intr-o cratita: la fund un rand de carne, apoi un strat de zarzavat amestecat si pe urma din nou un rand de carne. Punem sare, piper si zeama de carne sau apa fierbinte (cate un polonic de persoana). Lasam cratita acoperita pe plita sa fiarba incet. Cand a inceput sa scada zeama dam cratita la cuptor. Mancarea gata trebuie sa fie scazuta.

Berbec cu dovlecei

Ingrediente

1 Kg carne,
1 lingura untura,
2 cepe,
1 lingura faina,
1 lingura bulion de rosii,
25 dovlecei mici,
6 rosii.

Mod de Preparare

Taiem carnea in bucati de marime potrivita si o prajim in putina untura, cu o ceapa taiata marunt. Cand carnea a inceput sa se prajeasca, adaugam o lingura de faina si una de bulion de rosii sau zeama de rosii. Adaugam sare, piper si un polonic de apa calda. Lasam sa fiarba incet. Curatam 25 dovlecei mici si ii punem in cratita cu carne. Lasam sa fiarba acoperit la foc viu. Taiem 4 rosii si le punem deasupra. Presaram patrunjel verde si dam la cuptor sau lasam pe plita pana scade.

Tas Kebap

Ingrediente

1 Kg carne,
1 lingura untura,
4 cepe,
cimbru,
1 lingura bulion de rosii,
1/2 paharel vin.

Mod de Preparare

Taiem carnea de berbec in bucatele mici de forma unor cuburi. Le punem intr-o cratita cu o lingura de untura, cu ceapa taiata felii subtiri, piper, sare, cimbru si un pahar de apa. Lasam sa fiarba pana ce scade apa si carnea incepe sa se prajeasca. Adaugam bulion de rosii, amestecam si cand carnea s-a prajit, stingem cu 1/2 paharel de vin adaugand inca 1/2 pahar de apa. Lasam sa fiarba pana ce apa scade si sosul se ingroasa putin.

Tocana secuiasca

Ingrediente

1 Kg carne,
2-3 cepe,
putina untura,
1 ceasca lapte,
1 ceasca smantana,
2 galbenusuri,
otet, dupa gust (putin),
1 pahar apa.

Mod de Preparare

Taiem carnea de berbec de la rinichi in cuburi potrivite, peste care turnam apa clocotita. Apoi le spalam bine ca sa iasa mirosul de berbec. Punem carnea intr-o cratita, turnam putina apa, adaugam ceapa tocata marunt, putina untura, pisat si sare, dupa gust, lasand sa fiarba pana se rumeneste ceapa. Intr-un castron amestecam laptele cu smantana, galbenusurile si cu otetul, si turnam compozitia peste carne. Nu lasam sa mai fiarba, fiindca sosul s-ar taia.

Miel la tava

Ingrediente

1,500 Kg carne,
1 lingura untura,
5 cartofi mari,
1/2 lingura bulion de rosii.

Mod de Preparare

Curatam bine carnea de miel, o taiem in 8-10 bucati si o asezam intr-o tava. Presaram sare si piper si ungem cu putina untura. Curatam cartofii, ii taiem in patru, dam putin piper si ungem cu putina untura. Apoi ii asezam in jurul fripturii si turnam pe deasupra o lingura si jumătate de bulion de rosii, subtiat cu putina apa calda.

Dam friptura la cuptor si, dupa ce s-a rumenit frumos, o scoatem si o servim cu salata si cu cartofi din tava.

Snitel de miel

Ingrediente

1,500 Kg carne,
2 oua,
2 linguri lapte,
pesmet,
grasime pentru prajit.

Mod de Preparare

Alegem pulpa de miel. O taiem in felii subtiri ca pentru snitel. Dam sare si piper.

Batem intr-o farfurie ouale cu laptele. Tavalim bucatile de carne in faina, apoi le muiem in ou si le batem in pesmet. Le prajim in grasime incinsa si le servim repede cu cartofi prajiti si cu salata de sezon.

In loc de pesmet se poate intrebuinta malai cernut printr-o sita deasa.

Cotlet de berbec pane

Ingrediente

10 cotlete,
2 oua,
pesmet,
grasime pentru prajit,
sare, piper.

Mod de Preparare

Cotletele de berbec sunt mult mai mici decat cele de vitel, de aceea se socotesc cate doua oua de persoana.

Dintr-o bucata de carne cu mai multe coaste si vertebre putem face mai putine cotlete decat numarul coastelor, suprimand vertebrele si coastele de prisos.

Cotletele de berbec pane se pregatesc ca si cele de vitel, adica le dam cu sare si piper, le batem in ou si in pesmet si le prajim in grasimea incinsa.

Cotlet de berbec la gratar

Ingrediente

10 cotlete,
1 lingurita ulei.

Mod de Preparare

Alegem cotlete mai grase, le batem, dam sare, piper, presaram putin cimbru si turnam peste ele o lingurita de ulei. Le lasam sa stea o ora.

Putin inaintea mesei, punem cotletele la gratar. Le intoarcem pe amandoua partile si dupa 3-6 minute, le servim calde cu salata de sezon.

Pulpa de berbec (jigou) la tava

Ingrediente

1 pulpa de berbec,
1 lingura ulei, cativa catei de usturoi,
sare, piper,
1 ceasca zeama de carne.

Mod de Preparare

Curatam si spalam pulpa de brbec. Saram si impanam cu usturoi, ungem cu ulei si presaram piper. Apoi asezam friptura in tava cu partea grasa in sus. Cu 1(1/2) ora inainte de a servi la masa, dam la cuptor. Cand friptura s-a rumenit pe amandoua partile, domolim focul, turnam in tava zeama de carne si stropim cu suc, lasand sa se frigă din pulpa de vitel.

Mod de Servire

Cand este gata, lasam friptura sa se racoreasca putin, apoi o taiem in felii frumoase si o servim cu fasole alba fiarta sau cu garnitura de orez, varza de bruxelles, cartofi intregi prajiti, piure de cartofi, etc.

Tajine de miel cu vinete

Ingrediente

- 300 grame miel cubulete;
- doua vinete chinezesti; (mai lungi si mai subtiri, cu un mov mai decolorat)
- doi morcovi mari;
- 6 catei usturoi;
- o legatura patrunjel (sau chiar jumătate);
- condimente (curcuma, cumin, amestec tajine);
- ulei de masline, sare, piper.

Mod de Preparare

Vinetele se taie pe lungime, cam in 3 felii de bucata, deci 6 felii in total. Carnea de miel se amesteca cu curcuma galbena, cu o lingurita de cumin si una de praf de tajine (format din 12/14 condimente), cu patrunjel maruntit, sare, piper si o lingura de ulei de masline. Se lasa cam 30 de minute sa se odihneasca.

Tot din etapele pregatirii, mocovii se taie in felii mai grosute, cam de un centimetru.

Montarea ingredientelor, se unge cu putin ulei de masline fundul vasului de tajine. Se pun in straturi, pornind cu morcovi si vinete, de jos, acoperite apoi cu carne, apoi inca un strat de vinete si morcovi, iar altul de carne, si tot asa pana se termina ingredientele (cu grija insa sa se poata pune capacul la final peste ingrediente, astfel incat sa acopere bine baza vasului, in cuptor). Intre straturi se pune si usturoiul taiat marunt, iar la final, se mai toarna putin ulei de masline peste tot amestecul.

Se introduce vasul de tajine la cuptor, acolo unde focul trebuie sa fie mare, adica la 220-240 grade.

De obicei, la cantitatea asta si la temperatura folosita, preparatul e gata cam in 75/85 de minute (in mod normal, daca nu s-ar fi fost capacul care sa acopere vasul, carnea de miel s-ar face mai repede, undeva la 40/45 minute). Aici insa intervine si gustul fiecaruia – la timpul indicat mai sus legumele sunt facute bine, adica destul de moi, daca le doriti mai tari un pic reduceti timpul de gatire (55/65 min), insa aveti grija atunci de carne, trebuie sa o puneti deasupra legumelor, ptr. ca focul (caldura) sa patrunda mai repede si mai intens in ea.

La final, in momentul servirii, se mai pune pe deasupra restul de patrunjel, maruntit, cu mana.

Piept de miel umplut

Ingrediente:

2 cepe uscate, 1-2 legaturi ceapa verde, 300 g carne (miel, porc, vitel sau pui), organele de la un miel, 2 oua fierte, 2 oua crude, 1 legatura marar verde, 1 leg. patrunjel verde, sare si piper, un piept de miel (costitele cu cotlet cu tot)

Mod de preparare:

100 g ceapa uscata si vreo 3 fire de ceapa verde se toaca marunt si se calesc in ulei. Se adauga apoi bucatile de carne, plaminii taiati in bucatele mici, rinichii taiati si ei si sare si piper, dupa gust.

Se prajesc la foc mic, pina scade apa ce o lasa. Dupa ce s-au racit, se trec prin masina de tocat, impreuna cu ficatul crud si cine doreste adauga si 100 g franzela muiata si scursa de apa.

La tocatura se mai adauga 2-3 oua fierte si macinate, marar, patrunjel verde, tocate si ele si se amesteca cu 2 oua crude.

Cu aceasta compozitie se umplu coastele-este o pielita deasupra costitelor, care se desface cu mina si formeaza un fel de sac intre costite si pielita.

Se coase pielita de coaste, dupa ce s-a pus umplutura.

Se introduce într-o tava emailată, unsă bine cu ulei, în cuptorul bine înfierbîntat, timp de 30 minute. Focul se reduce și se mai coace în continuare 60-90 min, pînă se face crustă rumenită deasupra. Din cînd în cînd se stropeste cu sosul din tava, care se completează cu apă sau 1/2 pahar vin, atunci cînd sosul scade. Se poate servi cald cu cartofi sau rece cu ridichi și ceapă verde.

Miel umplut

Ingrediente:

1 miel de 17 kg
1 kg carne de miel, tocată
1 kg orez
250 g semințe de pin tocate
250 g migdale tocate
250 g făină
500 g unt
sare, piper

Preparare:

Se amestecă migdale și semințele de pin, se prăjesc, apoi se adaugă peste carnea tocată, prăjită. Amestecul se combină cu orez, apă și se condimentează cu sare și piper după gust, se acoperă și se fierbe la foc mic, amestecînd mereu pînă ce orezul absoarbe apa. Mielul întreg, curățat și desfăcut, se freacă pe toate părțile cu sare și piper, se umple cu compoziți descrisă mai sus, răcită, i se coase deschizătura și i se leagă picioarele. Se pune în oală mare cu apă clocotită și se fierbe 5 ore la foc mediu. Cînd se înmoaie, se unge cu unt din abundență, se dă la cuptor și se coace pînă se rumenește. Din lichidul acumulat în tavă, apă și puțină făină se face un sos. Acesta se fierbe, se condimentează și se servește alături de mielul garnisit cu pătrunjel și legume.

Tocanita de oaie din Dublin

Ingrediente:

1,5 kg carne de oaie (sau miel),
4 cepe,
1,5 kg de cartofi roșii,
500 ml supă de carne,
50 grame de unt,
3 linguri de cimbru,
3 fire de pătrunjel,
sare, piper

Mod de preparare:

Se curată bine carnea, apoi se taie în cubulete. Se curată ceapa și se taie în solzi. Se curată cartofii și se taie în rondele subțiri, apoi se taie și untul în bucatele mici. Într-o cratită sub presiune, așază succesiv untul, ceapa, repartizată egal pe fundul cratitei, un strat de rondele de cartofi și carnea, apoi acoperiți cu restul de cartofi. Sarează și piperează fiecare strat. Stropeste cu supă peste conținutul din oală, apoi se spală și toacă pătrunjelul. Se condimentează cu pătrunjelul tocat și cu cimbrul. Se pune totul la fiert, și după ce da în clocot, se micșorează focul, și se lasă să fiarbă la foc mic cel puțin 2 1/2 ore, mîscînd cratita din cînd în cînd. Se servește fierbinte.

Saslac (Sashlac cu miel)

Ingrediente:

1 kg pulpa de miel,
5 cepe
1 lamaie,
2 linguri de ulei de măsline,
4 catei de usturoi zdrobit,
1 lingură de oregano,
sare, piper

Mod de preparare:

Se razaleste ceapa marunt si se amesteca cu zeama de lamaie, uleiul, usturoiul sarea, piperul si oregano obtinandu-se un fel de sos. Carnea se taie cuburi ca pentru frigarui si se pun in cratita cu amestecul si se lasa o zi in cratita acoperita. In cealalta zi se scoate si se pregatesc frigarurile (o bucata carne o buc ceapa si tot asa) si se pune la gratar ungandu-se tot timpul cu amestecul in care a fost tinut. Se servesc calde

Carne de miel cu varza (norvegiana)

Ingrediente:

1,5 kg carne de miel,
1 varza mare,
100 gr piper negru boabe,
3 foi de dafin,
sare dupa gust.

Mod de preparare:

Intr-o oala inalta se pune in apa cu sarea carnea. Se fierbe timp de 1 ora si jumatate la foc mijlociu, cu capac.

Varza se taie mai intai in 2 iar fiecare jumatate se taie la randul ei in 4. Bucatile de varza astfel rezultate se pun in oala peste carne, se adauga piperul boabe si foile de dafin si se toarna apa clocotita cat sa acopere varza. Se lasa din nou la fiert la foc mijlociu cu capac, cca. 1 ora, pana cand varza se inmoaie si este aproape fiarta (atentie, nu trebuie sa fie prea fiarta, astfel incat bucatile de varza sa isi pastreze forma), se adauga foile de dafin. Se scoate si se condimenteaza cu sare si piper.

Haggis

Ingrediente:

500gr. organe de miel taiate marunt,
un stomac de miel,
100 gr. cimbru,
sare, piper

Mod de preparare:

Umplutura este fiarta incet, in apa, timp de 4 ore inainte de a fi trecuta prin masina de tocat si de a fi indesata in mat.

Dupa ce s-a umplu se poate fierbe sau frige la cuptor. Se serveste cald.

Tocanita de miel

Ingrediente:

800 g pulpa de miel,
4 linguri ulei de masline,
3 cepe,
2 catei de usturoi,
8 capsule de cardamom,
1 baton de sortisoara,
2 lingurite coriandru pisat,
150 g caise uscate,
1 anason,
500 ml supa de miel,
2-3 lingurite otet,
300 g morcovi,
1 legatura ceapa verde

Mod de preparare:

Se spala carnea, se sterge, se taie cuburi si se prajeste in ulei. Se scoate si se pune deoparte. Se curata ceapa si usturoiul si se calesc in grasimea de la prajit.

Se scot semintele din capsulele de cardamom. Se pun in tigaie cu restul de condimente si se prajesc putin. Se adauga carnea si caisele, se stinge cu supa.

Se adauga esenta de otet si tocana se fierbe circa 70 minute. Se spala morcovii si ceapa verde, se curata, se taie betisoare sau bucatele. Se pun in tigaie dupa primele 60 minute. Se poate garnisi su fire de coriandru.

Miel cu cimbru la cuptor

Ingrediente:

1 pulpa de miel (2 kg miel),
10 catei de usturoi,
cimbru proaspat (de preferat),
rozmarin,
3 linguri de miere,
ulei de masline,
sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Carnea de miel se spala bine si se curata de pielite;
Se cresteaza carnea din loc in loc si se impaneaza cu felii de usturoi;
Separat se face un amestec din miere, rozmarin, cimbru, piper, ulei si inca 2-3 catei de usturoi. Se piseaza toate bine, in mojar, si cu amestecul rezultat se unge bine carnea si se sareaza;
Se pune intr-o tava cu 1 cana de apa si se da la cuptor pentru circa o ora. Se serveste cu garnitura de legume la grill sau cartofi noi

Friptura de miel cu leustean

Ingrediente:

2 pulpe de miel;
2-3 teline;
funze de telina;
2 legaturi de leustean;
mirodenii: piper, usturoi, cimbru, foi de dafin, nucsoara;
1 cana cu vin alb;
1 lingura cu otet balsamic (doar din acesta);
sare;ulei.

Mod de preparare:

Pregateste carnea de miel – curat-o de pielite, sareaz-o si freac-o cu usturoi (2-3 catei zdrobiti).
Separat, pregateste un ceai din vin si toate mirodeniile de mai sus, pe care il incalzești cat sa poti tine degetul in sos. Lasa sa se decanteze o ora. Trage intr-o seringă aproximativ 30 ml din vinul aromatizat si injecteaza sucul in pulpele de miel din loc in loc.
Restul mirodeniilor, sucul si pulpele de miel pune-le intr-o punga si lasa-le sa stea doua ore la rece.
Rastoarna totul intr-o tava, pune ulei si da-l la cuptor, nu inainte de a adauga in sosul respectiv doua legaturi de leustean intregi (doar pentru aroma speciala, le vei scoate la final).
Friptura este delicioasa si daca folosesti coaste de miel, iar modul de preparare este identic.
Fierbe telina, in coaja, in apa cu sare, la foc mic, cu capac. Dupa ce fierbe, curat-o si fa din ea un piure clasic, cu unt si lapte (fierbinte), sare, nucsoara si frunza de telina, foarte fin taiata. Pentru un gust deosebit, poti adauga in piureul de telina 2 linguri cu smantana grasa si mai putin lapte.

Frigarui de miel

Ingrediente

300 gr carne miel (pulpa)
1/2 lamaie
4 linguri ulei masline
3 fire patrunjel
chili
sare, piper
1/2 ardei rosu mare
1 ardei verde
1 ceapa mica rosie

Bucati: 5 frigarui; **Portii:** 2

Mod de preparare:

Carnea o taiem cubulete. O condimentam cu sare si piper, apoi stropim cu sucul de la 1/2 lamaie si ulei. Adaugam si chili dupa gust si patrunjelul tocat. Amestecam cu mainile, astfel incat cuburile sa fie bine acoperite cu marinata. Acoperim bolul cu folie si dam la frigider pentru minim 1 ora, maxim 1 zi.
Legumele le taiem felii patrate.

Pe tepusele de frigaru puneti alternativ cuburi de carne si felii de legume; eu am pus 6 bucati de carne la fiecare frigaruie.

** daca folositi frigaru de lemn sa le tineti jumătate de ora in apa sa nu se arda pe gratar*
Frigeti pe gratar pe ambele parti pana carnea e rumena. Serviti cu tzatziki.

Tocana de legume cu carne de oaie

Ingrediente:

1/2 carne de oaie nu prea grasa sau miel,
200 g ceapa,
3 ardei grasi (300 g),
1/2 kg cartofi,
1/2 kg rosii,
piper, boia,
untdelemn, patrunjel,
o foaie de dafin,
sare.

Mod de preparare:

- 1) Ceapa taiata in felii subtiri, se caleste la foc mic, in 50 ml untdelemn, impreuna cu o lingurita rasa de sare (ca sa se lase mai repede apa) pina cind scade apa ce o lasa si devine lucioasa (cca 10 minute).
- 2) Se adauga 1/2 lingurita cu boia de ardei, se amesteca de 2 ori si imediat se pune carnea taiata in bucati mici care se amesteca, 2 minute, pina cind se coaguleaza la suprafata; apoi, totul se stinge cu 200 ml apa fierbinte.
- 3) Se lasa sa fiarba la foc mic, acoperite, amestecind mai des, ca sa nu se arda ceapa, si completind lichidul, cind acesta scade.
- 4) Daca pe parcurs se arde ceapa, nu se mai pune apa, ci se schimba mincarea in alta cratita, altfel aceasta va capata un gust foarte neplacut.
- 5) Dupa ce carnea s-a muiat foarte bine, se adauga ardeii taiati in felii subtiri , cartofii, in forma de sferturi de 2 cm grosime, rosiile curatate de coaja (daca se poate) si taiate in felii de 2 cm grosime, un virf de cutit cu piper sau dupa gust, o lingurita rasa de sare si apa, cit sa acopere.
- 6) Mincarea se amesteca putin, se lasa pe plita sa fiarba acoperita, la foc mic, sau se introduce in cuptor, tot acoperita, la foc mic, sau se introduce in cuptor, tot acoperita, unde se lasa cca. 30 minute, pina cind fierb bine toate, fara sa se mai amestece in cratita (zarzavatul sa ramina intreg).
- 7) Cind toate sint fierte, se potriveste gustul cu sare. Mincarea se presara cu patrunjel taiat marunt si se serveste fierbinte.

Tocana de miel cu smantana

Ingrediente:

300-500 g carne de miel,
50-80 ml untdelemn,
cca. 80 g ceapa,
100 ml smantana,
25 g faina,
lamiie, boia, marar, patrunjel sau tarhon taiat marunt,
sare.

Mod de preparare:

- 1) Ceapa taiata marunt, se caleste in untdelemn, un minut, la foc mic; se adauga carnea taiata in bucati mai mici si se amesteca ca sa se prajeasca putin la suprafata; apoi se presara cu o lingurita rasa de sare si se pun 3-4 linguri cu apa.
- 2) Carnea se lasa sa fiarba la foc mic, acoperita, adaugand cite putina apa cind scade lichidul, ca sa nu se arda ceapa si amestecand din cand in cand, pana se moaie bine.
- 3) Cand carnea este bine fiarta se freaca faina cu circa 200 ml de apa rece, adaugata cate putin la inceput, ca sa nu se formeze cocoloase, apoi se toarna in sos, completind cu apa cit este necesar; se lasa sa fiarba citeva clocote si, daca este prea gros, se mai dilueaza cu putina apa.
- 4) Dupa cateva clocote, cratita se ia de pe foc si mancarea se presara cu cate o lingurita cu varf din oricare verdeata.
- 5) Se amesteca , cit este fierbinte, cu smintina batuta bine cu o lingura de apa rece, si se potriveste gustul cu sare si putina zeama sau sare de lamaie, sau cu cateva picaturi de otet.
- 6) Pentru culoare, se incalzesc 1-2 linguri cu untdelemn in care s-a pus un varf de lingurita de boia dulce de ardei si, fara sa se infierbinte, se desarta peste mancarea cu care nu se mai amesteca.
- 7) Tocana se serveste cu piure de cartofi sau cu garnitura de orez, sau cu mamaliguta calda.

Carne de berbec in sos chili

Ingrediente:

4 ardei chiles anehos, uscati,
1 ceapa,
2 catei de usturoi,
3 rosii,
2-3 ardei chili uscati,
1 kg carne de berbec (miel-pulpa),
2-3 lingura ulei de masline,
sare,
1 lingurita praf de scortisoara,
1 lingurita cuisoare,
10 masline verzi,
10 migdale injumatatite

Mod de preparare:

- 1) Ardeii chiles anehos se inmoaie aproximativ 30 de minute in apa calda si apoi se indeparteaza samburii.
- 2) In acest timp ceapa se taie in patru si usturoiul se injumatatest.
- 3) Rosiile se cresteaza si se oparesc cu apa fierbinte, se decojesc, se indeparteaza cotoarele si se taie in patru.
- 4) Se face un pireu din chiles anehos impreuna cu ceapa, usturoiul, rosiile, ardeii chili uscati si 4-5 linguri de apa in care s-au inmuiat ardeii.
- 5) Carnea se taie in cuburi mari. Intr-o oala se pune uleiul la incins si se prajeste bine carnea.
- 6) Se adauga apoi pireul, se amesteca, se sareaza si se adauga si mirodeniile.
- 7) Carnea se lasa 1 ora acoperita, la foc mic. Eventual se toarna inca putina apa, dar sosul nu trebuie sa fie prea subtire.
- 8) Cu 10 minute inainte ca mancarea sa fie gata se adauga maslinele si migdalele.

Miel umplut

Ingrediente:

1 piept intreg de miel,
200 g ficat,
1 ceapa,
1 ou crud,
1 ou fiert rascopt,
100 g franzela,
sare, piper.

Mod de preparare:

- 1) Din carne se scot oasele dupa care, cu ajutorul unui cutit cu varful ascutit, se face o punga.
 - 2) In aceasta punga se pune un amestec obtinut din ficatul tocat marunt, ceapa calita in untura, oul crud, oul fiert taiat in cuburi, franzela muiata in lapte si stoarsa bine, sare, piper, dupa gust.
 - 3) Locul deschizaturii se coase cu un ac mare, pe muchie. Carnea se pune in cratita.
 - 4) Peste ea se toarna ulei fierbinte, se acopera cu un capac si se frige inabusit la foc mic aproximativ 10 minute, adaugandu-se cate putina apa calda.
 - 5) Se da apoi cratita la cuptor, fara capac, sa se friga in continuare, stropind mereu friptura cu sosul ei.
 - 6) Inainte de a se servi se scot atele cu atentie.
- Se serveste cu cartofi prajiti si salata.

Pulpa de miel cu miere

Ingrediente:

1 pulpa de miel,
1 lingura amestec garam masala,
2 catei de usturoi,
200 g miere,
2 linguri ghimbir proaspat,
2 linguri sos de soia,
2 linguri ulei de arahide.

Mod de preparare:

- 1) Carnea de miel se unge cu uleiul de arahide si se baga la cuptor intr-o tava.
- 2) Temperatura din cuptor se tine la 200°C timp de 30 minute.
- 3) Atunci se scoate si se toarna compozitia formata din toate ingredientele mentionate.
- 4) Se mai baga la cuptor pentru inca o ora, la 180°C iar din 15 in 15 minute se stropeste cu sosul din tava.

Friptura miel cu levantica

Ingrediente:

500 g carne de miel,
1 cana pesmet,
1/2 lingurita sare cu aroma de usturoi,
1 lingura amestec herbes de provence,
1/2 lingurita piper,
2 catei de usturoi,
1-2 lingurite frunze si flori uscate de levantica,
2 linguri ulei de masline,
2 linguri unt,
1 cana vin rosu,
mustar iute de Dijon.

Mod de preparare:

- 1) Usturoiul tocat se rumeneste in unt iar apoi se arunca.
- 2) Se curata grasimea de pe carnea de miel, adaugandu-e apoi in aceeaasi tigaie, prajindu-se cate 5 minute pe fiecare parte. Se lasa sa se raceasca pe o farfurie.
- 3) Se amesteca toate celelalte ingrediente uscate, pastrandu-se doar 1/2 lingurita de levantica deoparte.
- 4) Cand carnea s-a racit se unge cu mustar si apoi cu mixtura de mai sus.
- 5) Se baga la cuptor la 220°C cca 20 minute.
- 6) In acest timp se pune vinul in tigaie, se amesteca cu sosul, se adauga restul de levantica si se amesteca bine. Mixtura rezultata se foloseste ca sos.

Mancare de fasole cu miel

Ingrediente:

600 g pulpa de miel,
200 g boabe de fasole,
400 g carnati cruzi,
300 g slanina,
4 cepe,
4 linguri ulei de masline,
3 linguri pasta de rosii,
2 catei de usturoi,
8 cani supa de legume sau de miel,
200 ml vin alb,
1 legatura cimbru,
2 foi de dafin,
3 fire plus 2 linguri patrunjel verde tocat,
1 crenguta rozmarin,
1/4 nucsoara macinata,
50 g pesmet, sare, piper.

Mod de preparare:

- 1) Boabele de fasole se inmoaie in apa minim 6 ore.
- 2) Peste slanina si peste pulpa de miel se presara sare si piper.
- 3) Apoi acestea se prajesc in uleiul incins intr-o cratita, dupa care se scot.
- 4) Se calesc ceapa si usturoiul tocate marunt, apoi se adauga pasta de rosii, fasolea, vinul si supa.
- 5) Verdeturile se leaga cu ata si se fierb cu carnea si slanina cca 45 minute. Dupa 45 minute se adauga carnaciorii si se mai lasa 20 minute.
- 6) Se incalzeste cuptorul la 200°C.
- 7) Se indeparteaza verdeturile si toata carnea, slanina si carnaciorii se vor taia felii.
- 8) Se presara pe deasupra lor sare, piper si nucsoara.
- 9) Intr-un vas termorezistent se pun in straturi slanina, carnaciorii si carnea.
- 10) Deasupra se pun cele 2 linguri de patrunjel tocat si pesmetul.
- 11) Se lasa la cuptor pana cand pesmetul devine auriu.

Miel cu mustar

Ingrediente:

4 bucati carne de miel fara grasime,
1/4 cana mustar de Dijon,
1/4 lingurita piper,
2 catei de usturoi,
1/3 cana pesmet,
1/2 lingurita cimbru.

Mod de preparare:

- 1) Pesmetul, usturoiul, piperul si cimbrul se amesteca cu 3 linguri de mustar, iar cu ce ramane se va unge carnea de miel.
- 2) Carnea se va frige timp de 5 minute pe gratar.
- 3) Se toarna deasupra ei mixtura de pesmet si se mai frige 3-4 minute pana cand carnea s-a rumenit iar mixtura devine aurie.

Miel marinat cu vin si mustar

Ingrediente:

4 bucati friptura de miel,
1/2 lingurita sare,
1/4 lingurita piper negru,
1 cana vin rosu,
3 linguri seminte de mustar macinate.

Mod de preparare:

- 1) Carnea de miel se unge pe ambele parti cu mustar iar apoi se presara sare si piper proaspat macinat.
- 2) Se acopera cu vinul si se lasa la marinat intre 4 si 8 ore la frigider.
- 3) Cand se scoate carnea se unge din nou cu mustar.
- 4) Se prajeste cate 5-8 minute pe fiecare parte.

Tocana de miel cu smantana

Ingrediente:

300-500 g carne de miel,
50-80 ml untdelemn,
cca. 80 g ceapa,
100 ml smantana,
25 g faina,
lamaie, boia, marar, patrunjel sau tarhon taiat marunt,
sare.

Mod de preparare:

- 1) Ceapa se caleste in untdelemn, 1 minut si apoi se adauga carnea taiata in bucatele mici si se amesteca ca sa se rumeneasca un pic la suprafata.
- 2) Se adauga o lingurita rasa de sare si 3-4 linguri cu apa.
- 3) Carnea se lasa sa fiarba la foc mic, acoperita, adaugand apa cand scade lichidul.
- 4) Faina se freaca cu circa 200 ml de apa rece, avand grija sa nu se formeze cocoloase, apoi se toarna in sos, peste carne, completand cu apa cat este necesar.
- 5) Se da in cateva clocote si, daca este prea gros, se mai dilueaza cu putina apa.
- 6) Mancarea se presara cu cate o lingurita cu varf din oricare verdeata.
- 7) Cat este fierbinte, se amesteca cu smantana batuta bine cu o lingura de apa rece, si se potriveste gustul cu sare si putina zeama de lamaie.

Tocana de miel

Ingrediente:

800 g carne miel,
2 bucati praz,
4 morcovi,
1 telina,
1 patrunjel,
5 cartofi,

1 lingura faina,
6 cuisoare,
1 lamaie.

Mod de preparare:

- 1) Se fierb toate legumele taiate in bucatele mici in apa rece si sarata, in care s-au pus si cuisoare.
- 2) Dupa ce s-a luat spuma, se adauga carnea taiata in bucatele (fara oase).
- 3) Indata ce carnea a fiert, se scoate si se tine la cald, intr-o cratita pe aburi.
- 4) Se strecoara supa prin sita, se adauga o lingura de faina, sucul de lamaie, iar la sfarsit, bucatelele de carne.
- 5) Se lasa cratita pe foc mic, sa mai dea cateva clocote, apoi se serveste tocana fierbinte.

Saslik

Ingrediente:

500 g carne de miel sau de oaie,
150 g slanina,
4 rosii,
3 ardei gras,
sare, piper,
3 linguri ulei,
3 lamai.

Mod de preparare:

- 1) Se taie carnea in bucatele mici si se dau prin ulei, piperandu-le.
 - 2) Se frig apoi pe frigaruie, sau se aseaza pe un gratar, alternand cu felii de slanina, ardei si rosii.
 - 3) Gratarul trebuie sa fie foarte incins.
- Saslikul se serveste stropit cu unt, insotit de orez fiert si jumatati de lamai.

Carne de berbec cu tocana de legume

Ingrediente:

500 g de carne de berbec,
600 g cartofi,
2 morcovi,
1 patrunjel,
1 ceapa,
2 linguri bulion de rosii,
2 linguri unt sau untura,
1 lingura faina

Mod de preparare:

- 1) Carnea de berbec (piept sau spata), spalata si luata de pe oase se taie bucati, se sareaza si se prajeste in tigaie.
- 2) Cand este aproape prajita, se presara 1 lingura de faina.
- 3) Apoi se aseaza intr-o cratita, se adauga bulion de rosii, se toarna 2-3 pahare de supa sau apa fierbinte si se lasa sa fiarba inabusit la foc potrivit.
- 4) Dupa 1 1/2 – 2 ore (la miel dupa 40-50 minute) se trece carnea intr-o cratita mai putin adanca si se adauga morcovi, patrunjel, ceapa, cartofi, curatati, spalati, taiati felii si prajiti, foi de dafin (1-2 foi) si 6-8 boabe de piper(sau o bucatita de ardei iute).
- 5) Toate acestea se sting cu sosul strecurat de la carnea inabusita si se pun din nou la fiert 1/2 ore.

Costite de miel in sos de vin

Ingrediente:

500 gr. broccoli,
sare,
4 cepe,
2 catei usturoi,
8 costite de miel,
2 linguri ulei,
1 lingurita boabe piper verde,
o cana de vin rosu sec

Mod de preparare:

- 1) Se curata broccoli, se spala si se desparte in buchetele, care se fierb in apa cu sare 5 min.
- 2) Se trec printr-un jet de apa rece si se lasa sa se scurga. Se tin la cald.
- 3) Se curata ceapa si usturoiul si se toaca.
- 4) Se spala costitele si se sterg cu un prosop de hartie.
- 5) Se prajesc bine in ulei.
- 6) Se adauga ceapa, usturoiul si boabele de piper verde de la borcan.
- 7) Se toarna vin rosu si se lasa carnea sa se marineze inapoi 5 min.
- 8) Costitele se iau din sos si se tin la cald.
- 9) Sosul se da in fiert si se potriveste de sare.
- 10) Costitele se asaza pe farfurii impreuna cu sos si broccoli.

Miel cu ciuperci

Ingrediente:

750g. carne de miel,
400g. ciuperci,
1 lingura de unt sau untura,
1 ceapa mica,
1 ceasca zeama de carne sau apa,
2 linguri de smantana,
1 lingurita de faina, sare

Mod de preparare:

- 1) Ceapa se toaca marunt si se pune la prajit.
- 2) Se adauga ciupercile in prealabil spalate si taiate felii subtiri si bucatile de carne. Se sareaza.
- 3) Cand totul incepe sa se rumeneasca se toarna zeama de carne si se lasa sa scada.
- 4) Cu un sfert de ora inainte de a servi se amesteca smantana cu faina, se toarna peste mancare si se lasa sa dea cateva clocote.

Miel cu spanac

Ingrediente:

750g. carne miel,
2 kg. spanac,
1 lingurita faina,
2 linguri untura,
1 ceapa,
1 lingura bulion,
sare

Mod de preparare:

- 1) Ceapa se toaca marunt si se pune la prajit.
- 2) Se adauga bucatile de carne.
- 3) Se presara 1 lingurita de faina.
- 4) Se curata spanacul, se spala in mai multe ape, se opareste si se scurge.
- 5) Se pune in cratita cu carne, se adauga bulionul, putina apa si sare.
- 6) Se acopera si se da la cuptor o jumătate de ora. Daca este nevoie se mai adauga putina apa.

Friptura de miel

Ingrediente:

2 kg. pulpa de miel,
200 gr. slanina afumata,
1 pahar cu vin alb,
usturoi,
1/2 lamiie,
cimbru,
sare, piper boabe,
1 ceasca de ulei

Mod de preparare:

- 1) Se aseaza carnea de miel intr-un vas si se freaca bine cu lamiie, apoi cu mujdei si cimbru.
- 2) Peste carnea astfel pregatita se pune slanina afumata, taiata in fisii subtiri. In vas se adauga o ceasca de ulei si una de supa, boabe de piper.

- 3) Se da tava la cuptor la foc iute. Dupa o ora se pune vinul.
- 4) Cind friptura este frumos rumenita, se inchideti focul, se lasa sa se raceasca, se indeparteaza slanina si se taie in felii.

Friptura de miel impanata cu usturoi si slanina afumata

Ingrediente:

carne miel taiat in bucati,
6-7 linguri sanatoase de untura(se poate folosi si ulei),
10 catei de usturoi,
slanina afumata,
rozmarin (proaspat sau uscat),
500 ml vin alb,
sare, piper,

Mod de preparare:

- 1) Se fac mici taieturi in carne cu virful unui cutit si in taietura asezam felii de usturoi taiate in 2 sau 4 si felie de slanina afumata.
 - 2) Dupa ce am impanat astfel bucatile de carne le saram si piperam din abundenta si le asezam in tava in care am pus untura.
 - 3) Presaram deasupra rozmarin, mai punem vreo 2-3 catei usturoi taiati in 2 cateva felii de slanina taiata si ea felii mai subtirele si turnam peste 500 ml vin si apoi apa cat sa acopere carnea si astfel dam totul la cuptor unde il lasam sa se prajeasca cca 40 min. dupa care intorcem bucatile de carne si il lasam mai departe in cuptor pana scade zeama si bucatile de carne sunt rumenite.
- Friptura o servim cu pireu de cartofi si neaparat cu salata de sfecla rosie si hrean.

Pulpa de miel All'Abruzzese

Ingrediente:

700 g ceapa,
3 ardei iuti mari (chilli),
6 catei de usturoi,
2-3 kg pulpa de miel,
45 ml ulei,
tarhon,
75 cl vin alb sec,
3 cutii de conserve de 400 g cu rosii decojite,
sare, piper

Mod de preparare:

- 1) Se taie ceapa nu prea marunt si ardeii in fasii de lungimea unui deget. Se toaca fin ardeiul iute.
 - 2) Se curata usturoiul si lasa cateii intregi. Se condimenteaza bine mielul.
 - 3) Se incalzeste 15 ml ulei intr-o cratita mare si adanca sau o tava de friptura care sa fie destul de mare incat sa incapa in ea piciorul de miel.
 - 4) Se rumeneste bine mielul peste tot apoi se pune deoparte si se inlatura grasimea arsa.
 - 5) Se incalzeste uleiul ramas si se caleste usor ceapa, ardeii, ardeiul iute, usturoiul si tarhonul, la un loc, la foc mijlociu, amestecand din cand in cand, pana incep sa devina aurii.
 - 6) Se adauga vinul si rosiile, fierte in clocot 10 minute.
 - 7) Se aseaza carnea de miel peste amestecul de legume si condimenteaza bine. Se stropeste cu grasime si se acopera cu un capac.
 - 8) Se coace la foc potrivit timp de 4 ore, ungand cu grasime din cand in cand. Se lasa sa se coaca, apoi se descopera vasul mai mult de o ora.
- Pentru a servi, se scoate pulpa de miel si se taie in bucati. Se serveste cu sos si mamaliga, ambele puse separat in castroane mari.

Stufat de miel

Ingrediente:

750 g carne,
40 de fire de ceapa verde,
20 de fire de usturoi verde,
2 linguri de untura,
o lingura de faina,

un pahar cu bors sau doua linguri de otet,
o lingura de bulion,
sare

Mod de preparare:

1. Se taie carnea de miel in bucati potrivite si se prajeste cu o lingura de grasime.
2. Se oparesc firele de ceapa si de usturoi verde si se innoada fiecare fir in forma de opt.
3. Se prajesc in putina untura, fara sa se ingalbeneasca.
4. Se pun in cratita cu carne, se adauga un praf de faina, un pahar de bors fiert si indoit cu apa, sare si bulion.
5. Se da la cuptor si se lasa sa fiarba inabusit pana scade cat trebuie.

Friptura de miel la tava

Ingrediente:

1,5 kg carne de miel (pulpe),
1-2 linguri de untura,
sare,
cativa catei de usturoi

Mod de preparare:

1. Se spala carnea, se sareaza si se lasa sa stea jumatate de ora.
2. Se unge o tava cu untura, se aseaza pulpele de miel, se toarna 2-3 linguri de apa si se da la cuptor la foc mic, apoi mai mare pentru ca friptura sa prinda coaja.
3. Cand s-a fript, se scoate din tava si se aseaza pe farfuria de servit.
4. In tava se toarna cateva linguri de apa si cativa catei de usturoi pisati.
5. Se pune tava la foc, se lasa sa dea un clocot, se trece zeama prinsita si se toarna peste friptura.
6. Se serveste cu garnitura de legume.

Spată de miel umplută cu ratatouille

Ingrediente

PENTRU RATATOUILLE

5 linguri ulei de măsline
1 ceapă mare, mărunțită
2 ardei roșii, curățați de semințe și tăiați cubulețe
1 vânată mică, tăiată cubulețe
1 dovlecel mare, tăiat cubulețe
250g de roșii cherry, tăiate în jumătate
4 căței de usturoi, zdrobiți
1 legătură de busuioc mărunțit
1 lingură piure de roșii
1 vârf de zahăr
1 lingură de oțet din vin alb

PENTRU MIEL

aprox. 2,4kg spată de miel cu os sau 1,5kg spată dezosată
câteva frunze de salată pentru servit
ulei de măsline pentru servit

Mod de preparare:

1. Se începe cu ratatouille-ul. Se încing trei linguri de ulei de măsline într-o tigaie mare. Se adaugă ceapa, ardeii, vânată și dovlecelul. Se azonează cu sare și piper, apoi se călesc 10 minute, amestecând din când în când. Se adaugă roșiile, usturoiul, busuiocul și piureul de roșii și încă o picătură de ulei dacă s-a uscat tigaia. Se presară zahărul deasupra, se adaugă oțetul și se mai lasă pe foc 5 minute. Se răstoarnă într-un bol și se lasă la răcit.
2. Se desface spata de miel și se taie cele două bucăți mici de mușchi laterale. Acestea se crestează fiecare în jumătate pe lung, dar nu se taie până la capăt. Se desfac fileurile și se întind, apoi se lasă deoparte.
3. Se așază spata pe un tocător, cu partea cu piele în jos, și se azonează cu sare și piper. Se pune cu lingura un sfert din cantitatea de ratatouille în despicătura din mijloc și se acoperă cu fileurile laterale crestate pe jumătate.
4. Se ridică una dintre marginile spatei și se pliază, acoperind cu ea pe jumătate stratul de ratatouille și fileul așezat deasupra acestuia. Se face la fel și cu marginea cealaltă, astfel încât să se obțină un fel de ruladă. Se așază rulada pe tocător, cu despărțitura în jos: este gata pentru a fi legată. Găsești în pagina 76 un ghid pas cu pas pentru această operațiune.

5. Se încinge cuptorul la 240° C/gaz 9. Se așază mielul într-un vas termorezistent și se stropește cu ulei. Se ondimentează din plin, apoi se dă la cuptor fără întrerupere 20 de minute. Se dă cuptorul la 200° C/gaz 6 și se lasă în continuare la rumenit 40 de minute. Se scoate mielul și se lasă deoparte timp de 30 de minute.

6. Se taie sfoara, se scurge sucul pe care l-a lăsat carnea la copt într-un bol, apoi se așază mielul pe un tocător. Se strânge grăsimea cu o lingură și, dacă este necesar, se reîncălzește sosul de la copt într-o tigăie. Dacă s-a răcit ratatouille-ul, se reîncălzește la microunde. Se stropesc frunzele de salată cu ulei și se aranjează totul pentru servit.

7. LEAGĂ CARNEA CA UN PROFESIONIST: 1 Folosind o sfoară de măcelărie lungă de trei metri se leagă rulada de jur împrejur pe grosime, de două ori. Se face nod, dar nu se taie. 2 Se face o buclă din partea lungă de sfoară, se trece peste miel ca un lasou. Se trage ușor, fără să se strângă prea tare. Se repetă de șase ori la intervale egale de-a lungul ruladei. 3 Se întoarce rulada pe partea cealaltă și se trece sfoara prin buclele de la capătul ruladei. 4 Se face nod și se taie cu o foarfecă bucata de sfoară care este în plus. Mielul e gata să fie pus la cuptor!

8. ARANJEAZĂ PE FARFURIE CA UN PROFESIONIST: 1 Se taie rulada cu grijă în felii groase de 3cm. 2 Feliile se pun cu grijă pe farfurii preîncălzite. 3 Cu ajutorul unei linguri se formează două găluște de ratatouille și se așază lângă miel. 4 Se așază câteva frunze de salată cu dressing între miel și ratatouille. Se servește imediat cu sosul de la copt alături.

9. SFATURI PENTRU REUȘITĂ: Odată dezosată, spata rămâne compusă din fileuri atașate de piele și încă două fileuri laterale, libere, tocmai tăiate de pe os. Roagă măcelarul să dezoseze spata, dar să nu scoată și pielea, ar trebui să obții o bucată de carne similară cu cea pe care am folosit-o eu aici. Asigură-te că măcelarul nu separă carnea cu piele de cele două fileuri laterale. Când cumperi carnea de miel, cere și niște sfoară de la măcelărie – rezistă mai bine la cuptor. Dacă folosești sfoară obișnuită se poate arde și desface. Poți să prepari ratatouille-ul și să umpli mielul cu o zi înainte de momentul servirii; păstrează-le pe amândouă în frigider până când ai nevoie de ele. Dacă faci așa, scoate mielul din frigider cu o oră înainte să-l dai la cuptor, ca să ajungă la temperatura camerei.

Pulpa de miel la cuptor cu rosii si busuioc

Ingrediente

2 kg pulpa de miel

10 linguri ulei de masline

100 g unt

200 g orez

750 g rosii

1 lingurita frunze de tarhon

1 lingurita frunze de busuioc

1 lingurita cimbru

2 catei de usturoi

1/2 lingurita boia dulce de ardei

1 lingura rachiu de vin sau coniac

1/2 lamaie

sare si piper dupa gust

Mod de preparare

Se spala pulpa de miel, se freaca cu jumătate de lamaie si cu boia de ardei;

Se unge cu un

sos preparat din frunzele de tarhon si de busuioc tocate si usturoi pus intr-o ceasca cu sare, piper si sase linguri de ulei de masline;

Se amesteca si cu o pensula se unge bine pulpa cu tot

sosul;

Se aseaza intr-o tava in care se pun doua linguri de apa. Se frige 2 ore in cuptor incins, avand grija sa fie intoarsa din cand in cand;

Separat, rosiile intregi rotunde se pun intr-o cratita cu 4 linguri de ulei de masline, in care se adauga o crenguta de cimbru, sare si piper. Se fierb descoperite la foc potrivit ca sa scada si rosiile sa ramana intregi;

Cand pulpa este gata, se scoate pe o farfurie tinuta in apa ierbinte si stearsa. Se asaza rosiile de jur-imprejur.

Se toarna sosul intr-o sosiera fierbinte. Se mai adauga 2-3 linguri de apa clocotita in tava ca sa se desfacă tot sosul si cand se pune la

masa, se toarna rachiu de vin sau coniacul peste friptura si se da foc.

Tips:

Se servește cu garnitura de orez, care se prepara intre timp. Pentru aceasta orezul ales se spala si se fierbe in apa cu sare, se clatește in apa rece. Se asaza intr-o cratita, se acopera cu bucatele de unt si cu

putin piper si se tine la cald;
Pulpa de miel la cuptor cu rosii si busuioc merge nemaipomenit cu vin rosu demi-sec sau sec.

Miel in sos de iaurt

Ingrediente

1 kg carne macra de miel
200 ml iaurt
zeama de la o lamaie
2 linguri ulei
2 cepe, taiate felii
2 lingurite boia iute
2 lingurite chimen, macinat
400 g rosii decojite, din conserva
3 ardei iuti rosii
apa clocotita
3 linguri patrunjel verde, tocat
sare si piper dupa gust

Mod de preparare

Se taie carnea de miel in cuburi de 2,5 cm;
Se pune carnea intr-un castron si se amesteca cu iaurtul, zeama de lamaie si sarea, se lasa la marinat cel putin 1 ora (sau peste noapte);
Se incinge uleiul intr-o cratita si se caleste ceapa, se adauga condimentele, rosiile, ardeiul iute si carnea de miel cu sosul de iaurt;
Se da in clocot, se acopera si se lasa la foc mic 2 ore pana se fragezeste carnea, amestecand din cand in cand;
Cand este gata se adauga patrunjelul tocat si se serveste.

Gratar de miel cu sos de branza

Ingrediente

1 kg carne de miel (cotlet dezosat)
200 g branza de burduf
50 g untura
2 oua
300 ml suc de rosii
1 legatura de patrunjel verde
1 crenguta de cimbru proaspat
sare si piper proaspat macinat dupa gust

Mod de preparare

Se spala carnea, se portioneaza, se condimenteaza cu sare si piper si se pune pe gratar, intorcand-o de cateva ori;
Se amesteca branza cu ouale, intr-o craticioara se topeste untura si se caleste in ea amestecul obtinut, turnand dupa cateva minute sucul de rosii si presarand patrunjel verde si cimbru proaspat tocat marunt;
Se mai adauga putina apa in asa fel incat sa se formeze un sos picant si iute de la branza. Se toarna peste gratar si se serveste cald.

Friptura de miel etiopiana

Ingrediente

1 kg miel taiat cubulete
1 ceapa mica rosie tocata marunt
2 ardei grasi taiati marunt
1 pahar de vin rosu sec
1 pachet de unt
3 catei de usturoi
2 lingurite de sofran
2 boabe de nucsoara
1 lingurita de coriandru
1 lingurita de boia dulce

1 lingura de zahar brun

sare si piper dupa gust

Mod de preparare

Se pun mielul, ceapa ,ardeiul si vinul la marinat pentru o ora;

Intre timp, se pune untul sa se topeasca, apoi se pune usturoiul tocat marunt, sofranul, nucsoara si coriandru. Se lasa putin, apoi se adauga boiaua si zaharul brun;

Se scoate mielul de la marinat si se adauga in compozitia preparata. Focul trebuie sa fie potrivit pentru ca mielul sa se patrunda. Dupa ce s-a patruns mielul se adauga sarea si piperul si mancarea este gata.

Tips:

Puteti sa il serviti in lipii, impreuna cu sos de chili, care va da o aroma deosebita mielului.

Miel la cuptor cu glazura de fructe de padure

Ingrediente

1 pulpa de miel curatata de grasime

2 catei de usturoi taiati felii subtiri

1/2 lingurita de sare

1/2 lingurita de piper macinat

1 lingura de ulei de masline

4 cepe mijlocii, taiate felii subtiri

350 ml de vin rosu

1 portocala (sucul si coaja)

1 kg de cartofi taiati cubulete

400 g morcovi taiati rondele

1 pahar de suc concentrat de fructe de padure

sucul de la 1/2 lamaie

Mod de preparare

Mai intai curatam pulpa de miel de grasime si o asezam in tava de cuptor. Cu un cutit cu varful ascutit, facem mici incizii in care introducem cate o feliuta de usturoi;

Ungem pulpa cu uleiul de masline, adaugam sare, piper si jumatate din vinul rosu. Daca este nevoie, mai turnam putina apa si dam tava la cuptor pana cand se rumeneste putin carnea;

Cand carnea este aproape gata, turnam deasupra sucul de la o portocala si adaugam ceapa taiata in jurul pulpei;

Adaugam in tava si cartofii si morcovii taiati si le dam la cuptor pana cand atat carnea, cat si legumele sunt rumenite si bine facute;

Separat, pe aragaz, turnam sucul concentrat de fructe de padure intr-o craticioara, adaugam coaja de portocala rasa si sucul de la o jumatate de lamaie si lasam la foc mic, amestecand mereu. Putem folosi suc concentrat de coacaze, afine sau orice combinatie de fructe de padure;

Atunci cand sucul concentrat de fructe de padure se transforma in jeleu si se lipeste de lingura de lemn cu care il amestecam, turnam restul de vin rosu. Il mai lasam sa dea intr-un clocot, amestecand mereu, si gata;

Cand legumele si pulpa de miel din cuptor sunt gata, le scoatem pe un platou, asezand carnea in mijloc.

Peste pulpa de miel turnam glazura din suc de fructe de padure.

Tips:

Putem servi mielul la cuptor cu glazura din suc de fructe de padure cu vin rosu (acelasi care a fost folosit si la reteta), sau cu bere rece belgiana cu aroma de fructe.

Costite de miel in sos de vin

Ingrediente

Jumatate de kg. broccoli,

4 cepe,

2 catei usturoi,

8 costite de miel,

2 linguri ulei,

1 lingurita boabe piper verde,

250 ml vin rosu sec,

sare.

Modul de preparare

Se curata broccoli, se spala si se desparte in buchetele, care se fierb in apa cu sare timp de 5 min. Se trec printr-un jet de apa rece si se lasa la scurs. Se tin la cald. Se curata ceapa si usturoiul si se toaca. Se spala costitele si se sterg cu un prosop de hartie, apoi se prajesc bine in ulei. Se adauga ceapa, usturoiul si boabele de piper verde de la borcan. Se toarna vin rosu si se lasa carnea sa se marineze inaintea timp

de 5 min. Costitele se iau din sos si se tin la cald. Sosul se da in fiert . Costitele se asaza pe farfurii impreuna cu sosul si broccoli.

Cotlete de miel cu menta

Ingrediente

4 cotlete mari de miel;
jumătate de ceașcă de apă caldă,
jumătate de ceașcă de miere,
1 lingură de otet,
2 linguri de mentă proaspătă tocată sau 1 lingură de frunze de mentă uscată,
sare și piper.

Modul de preparare

Se amestecă toate ingredientele cu excepția cotelelor, într-o tigaie pentru prepararea sosului. Se fierbe înabusit 5 minute. Se sarează și se pune piper peste cotele, apoi se pun la cuptor. Se prăjesc 5 minute pe o parte și se ung cu jumătate din sosul de mentă. Se pun la cuptor încă 5 minute, apoi se întorc pe partea cealaltă și se ung cu restul de sos, prăjindu-se aproximativ 8 minute, la flacăra mai mică. Se stropesc din când în când cu sosul din tigaie.

Friptura de miel glasată

Ingrediente

Un kilogram și jumătate de carne macră,
4 linguri unt netopit,
1 ceapă,
1 morcov,
200 gr. costita afumată,
1 pahar de vin,
1 pahar de supă,
1 telina mică,
sare, piper,
boia de ardei dulce, cimbru.

Modul de preparare

Se alege carne macră, se spală foarte bine și se asează într-o tavă. Apoi se impanează cu fisii de costita, felii de morcovi și de telina. Se sarează și se piperează după gust. Se rulează bucata de carne astfel pregătită, se leagă strâns cu ata din bumbac alb și înainte de a se pune friptura în tavă cuptorului, se pudrează carnea cu boia, cimbru și se unge cu grăsime. În tavă se adaugă supă de carne, sare și câteva boabe de piper. Se acoperă tavă și se potrivește flacăra pe mediu. Când friptura s-a rumenit, după ce a fost întoarsă pe toate fețele, se lasă la răcit. După ce s-a răcit, se dezleagă ata și se taie în felii groase.

Miel copt în cuptor

Ingrediente:

Un miel,
sare, piper negru, paprika,
unt (se poate înlocui cu smântână sau maioneză).

Mod de preparare:

Mielul (de aproximativ 7-10 kg) se curată, se spală și apoi se freacă bine cu sare, piper negru și paprika. Se pot folosi și alte condimente, după preferință. Carnea se lasă la marinat timp de aproximativ două ore. Mielul se unge apoi cu unt (sau cu smântână, sau cu maioneză). După ce se infasoară în folie de aluminiu, se asează într-o tavă și se toarnă deasupra zeama de la marinată. Se coace în cuptor, la 200 grade Celsius, timp de aproximativ 45 de minute. Se servește cu garnitură de legume.

Friptura haiducească de miel

Ingrediente

- un miel întreg de aproximativ 10 kg
- 7-8 cepe
- un pahar cu vin
- sare și cimbru

Mod de preparare:

"Cine trece valea seaca cu hangerul scos din teaca?..." Nu poti sa asculti astfel de melodii si sa nu iti aduci aminte de vremurile de demult cand haiducii faceau legea. Si daca tot ne gandim la vremurile acelea sa nu uitam si de mancarurile haiducesti, pregatite in aer liber.

Friptura haiduceasca de miel e cel mai bun exemplu, fiind o reteta perfecta pentru preparat in aer liber. Daca nu e specialitatea ta, cumpara mielul gata taiat, desi ideal ar fi sa fie inca cu blana. Taie mielul pe lung, indeparteaza intestinalele si spala-l foarte bine in interior cu apa rece. Cand mielul este curat, il sarezi bine, introduci cepele taiate felii, condimentezi foarte bine cu cimbru si sare, stropesti interiorul cu vin si cosi mielul la loc.

Trebuie sa improvizezi un cuptor in aer liber: se sapa o groapa mai mare putin decat mielul in care faci un foc cu lemne, pentru a obtine un jar cat mai bun. La fel de bine poti folosi si carbuni. Urmeaza sa ungi bine blana mielului cu lut, astfel sa minimum 1 cm grosime. Acoperi mielul pe toate partile cu jar incins, pui mielul in groapa si il acoperi cu pamantul ramas dupa ce ai sapat groapa.

Mielul se face in 3-4 ore, vei sti ca e gata cand vei auzi o pocnitura. Este momentul sa scoti mielul la suprafata, sa il despici, avand grija sa indepartezi ramasitele de blana, taie bucati din interiorul mielului si serveste-l langa o carafa cu vin.

Paste cu ragu de miel

Ingrediente:

3 linguri ulei masline,
1 ceapa,
2 morcovi,
4 catei usturoi,
500 g carne pulpa de miel,
1 lingura faina,
2 linguri salvie proaspat tocata,
2 linguri rozmarin proaspat tocat,
2 cani supa pui,
1 ½ cani vin alb sec,
¼ cana pasta tomate,
¼ lingurita sare,
500 g paste fierte si scurse.

Mod de preparare:

Ceapa si morcovii tocate fin se calesc in ulei 3 minute. Se adauga usturoiul si apoi carnea de miel taiata cubulete. Dupa 3 minute se presara faina si se caleste 1 minut. Se adauga salvia, rozmarinul, supa si vinul. Se dizolva si pasta de tomate si se lasa sa fiarba totul la foc mic 30 de minute. Se acopera cu un capac si se continua fierberea inca 30 de minute. Se potriveste de sare, se pune peste pastele calde si se serveste.

Cotlete de miel cu crusta de usturoi si mustar

Ingrediente:

600 g mix legume,
3 cotlete x 5 coaste miel,
700 g pastai fasole verde,
cimbru proaspat,
3 linguri mustar Dijon,
100 g crutoane cu usturoi,
3 linguri ulei masline,
200 g masline negre,
cimbru si oregano uscat.

Mod de preparare:

Cuptorul se preincalzeste la 200°C. Mixul de legumele se pune intr-o tava, se presara cu cimbru si oregano, se amesteca cu maslinele si uleiul de masline si se da la cuptor 10 minute. Crutoanele se pun intr-un blender si se faramiteaza. Cotletele de miel se ung cu mustar pe partea fara grasime si cu usturoi pisat pe cealalta parte. Partea cu mustar se asaza pe firimiturile de crutoane. Se asaza cotletele peste legumele din cuptor cu partea unsa cu mustar in sus. Intre timp se fierb pastaila in apa fierbinte cu sare. Cand coastele sunt gata se servesc pun pe un platou impreuna cu legumele si se garnisesc cu pastai fierte.

Cannelloni cu vita si miel

Ingrediente:

1 lingura ulei floarea soarelui,
400 g carne tocata miel,
400 g carne tocata vita,
1 ceapa,
1 morcov,
2 catei usturoi,
½ lingurita boia dulce,
½ lingurita nucsoara,
800 g rosii in conserva,
100 g fasole boabe din conserva,
50 g unt,
50 g faina,
350 ml lapte,
300 g baby spanac,
8 foi proaspete lasagna,
75 g branza feta.

Mod de preparare:

Carnea de vita si cea de miel se calesc in ulei incins. Se pune intr-o strecuratoare sa scurga excesul de grasime. In fondul din tigaie se calesc ceapa si morcovul tocate 10 minute. Se adauga usturoiul, boiaua si nucsoara si se amesteca 1 minut. Se pun rosiile si carnea si se lasa sa fiarba 30 minute. Se pun boabele de fasole si se lasa sa se raceasca. Faina se rumeneste in unt topit intr-o tigaie. Se ia de pe foc si se toarna treptat supa fierbinte si laptele cald. Se pune inapoi pe foc si se fierbe pana se ingroasa. Se pune spanacul si se da deoparte. Fiecare foaie de lasagna se umple cu cate trei linguri de carne si se ruleaza. Se aranjeaza rulourile intr-o tava. Se toarna sosul cu spanac, se presara feta faramitata si se dau rulourile la cuptor 30-35 minute.

Miel cu vin rosu si linte

Ingrediente:

1 lingura ulei floarea-soarelui,
1 ceapa medie,
1 catel usturoi,
8 cotlete miel,
500 g linte fiarta,
50 ml vin rosu,
300 ml supa fierbinte de pui,
12 rosii cherry,
125 g ardei gras rosu copt si tocat,
2 linguri patrunjel proaspat tocat,
ulei de masline extravirgin.

Mod de preparare:

Ceapa tocata se caleste in ulei 10 minute. Se adauga usturoiul tocat si se mai lasa 1 minut. Se scot cu ajutorul unei palete si se pun deoparte. Se reincalzeste tigaia si se pun cotletele, prajindu-le cate 2-3 minute pe fiecare parte. Se scot pe un platou si se pun deoparte. Se pun iar in tigaie ceapa si usturoiul si se amesteca cu linte. Se adauga vinul si se fierbe 1 minut. Se adauga si supa fierbinte de pui si se mai fierbe 5 minute. Se pun rosiile cherry si ardeiul si se mai fierbe 5 minute apoi se presara patrunjel proaspat tocat. Se pune totul intr-o tava, se asaza deasupra cotletele care se stropesc cu ulei de masline extravirgin si se da tava la cuptor 30 minute.

Miel cu sos de miere si vin

Ingrediente:

7 coaste de miel taiate,
2 linguri de ras el hanout galben (un amestec de condimente usor dulceag si puternic aromat, specific marocan),
1 ceasca de vin Shiraz,
5 linguri de miere.

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 200 de grade. Se condimenteaza carnea de miel cu ras el hanout si se freaca cu sare. Intr-o tigaie se prajesc coastele de miel pe toate partile, pana se prajeste uniform. Se pune tigaia cu carnea de miel la cuptor si se frige 30 de minute. Coastele de miel se scot din tigaie. Peste sucul ramas in tigaie de la carnea de miel se toarna vinul si mierea. Se pune pe foc si se fierbe pana scade la jumatate. Se toarna peste coastele de miel.

Miel marinat

Ingrediente:

1 kg carne de miel,
1 lingura de untura.

Pentru marinata:

500 ml vin,
1 ceasca de otel,
1 morcov,
1 ceapa,
1/4 telina, cimbru,
1 frunza de dafin,
piper, sare.

Mod de preparare:

Vinul se fierbe cu otetul, morcovul taiat cubulete, telina felii si cimbrul, precum si ceapa, frunza de dafin, sarea si piperul. Se asaza carnea intr-un vas de lut, se toarna marinata peste ea si se lasa la in frigider doua zile. Inainte de a fi pusa la cuptor, se scurge marinata si se unge cu untura.

Miel fript cu gutui

Ingrediente:

1 lingura ulei de masline,
1 kg carne de miel dezosata,
1 ceapa taiate in felii subtiri,
2 catei de usturoi zdrobit,
2 lingurita chimion,
1 lingurita ghimbir,
1 lingurita boia dulce,
1 scortisoara,
500 ml apa,
1 kg gutui curatate de coaja si cotor, taiate in felii groase,
1 lingura miere,
4 linguri frunze proaspete de coriandru.

Mod de preparare:

Se incalzeste cuptorul la 160°C. Se incinge uleiul intr-o tigaie mare. Se adauga carnea de miel si si se prajeste 3 minute pe fiecare parte. Se pune pe o farfurie. Se da focul mic. Se adauga ceapa si usturoiul in tigaie si se calesc, amestecand, timp de 3 minute sau pana cand ceapa se inmoaie. Se adauga chimen, ghimbir, ardei iute si scortisoara si se calesc, amestecand, timp de 1 minut. Se adauga carnea de miel, apa si gutui. Se aduce la fierbere. Se iau de pe foc. Se pun intr-o tava, se acopera tava cu folie de aluminiu. Se da tava la cuptor, timp de o ora si jumatate. Se scoate din cuptor. Se da folia la o parte si se acopera carnea uniform cu miere. Se mai coace la cuptor, neacoperit, pentru inca 30 de minute sau pana cand gutuile si miel sunt facute. Se scoate din cuptor si se pune deoparte timp de 15 minute sa se raceasca. Se presara cu coriandru tocat si se serveste cu cuscus.

Risotto cu miel si anghinare

Ingrediente:

2 linguri de ulei de masline,
1 lingura unt,
1 ceapa tocat,
2 cesti de orez nefiert,
1/2 pahar de vin rosu,
6 cani supa de pui,
150 g branza Asiago,
500 g friptura de miel,

1 catel de usturoi tocat,
150 g miez de anghinare.

Mod de preparare:

Se incalzesc uleiul si untul intr-o cratita la foc mediu. Se caleste ceapa 2-3 minute. Se toarna orezul si se amesteca bine, aproximativ 1 minut. In continuare, se toarna vinul si se lasa sa fie absorbit de orez, aproximativ 2-3 minute. Apoi, se toarna cite o jumatate de ceasca de supa din cand in cand, se asteapta pana cand orezul absoarba cantitate de supa inainte de a adauga urmatoarea cantitate. Repetati acest lucru pana cand ati folosit aproape toata cantitatea de supa, dar opriti jumatate de ceasca de supa pentru mai tarziu. Dupa aproximativ 20 de minute, orezul ar trebui sa fie fiert, dar nu zdrobit. Se opreste focul. Se adauga restul de supa, branza rasa, carnea de miel taiata cubulete, usturoiul si miezul de anghinare taiat. Se amesteca bine si serveste cald.

Pulpa de miel marinata cu rozmarin

Ingrediente:

1 pahar vin rosu,
150 g sos de soia,
4 catei de usturoi zdrobit,
1/2 ceasca menta proaspata,
2 linguri de rozmarin proaspat,
1 pulpa de miel (aproximativ 2 kg).

Mod de preparare:

Carnea de miel se pune intr-o tava. Se amesteca vinul, sosul de soia, usturoiul, menta si rozmarinul si se toarna peste carnea de miel. Se pune la rece, acoperit, timp de 6 ore, intorcand carnea de pe o parte pe alta din ora in ora. Se scoate din frigider si se frige la gratar aproximativ 20 de minute pe fiecare parte, din cand in cand se unge carnea cu sos de marinata. Se taie in felii foarte subtiri si se serveste imediat, cu salata verde si rosii feliate.

Miel cu fructe si miere (reteta marocana)

Ingrediente:

1 lingura de ulei,
1 kg carne de miel dezosata taiate felii,
1 ceapa,
1 lingurita coriandru,
1/4 lingurita scortisoara,
1/4 lingurita ghimbir,
2 cani cu apa,
150 g caise uscate,
1/2 lamaie taiata in felii subtiri,
4 linguri de miere,
2 linguri seminte de susan prajite.

Mod de preparare:

Se toarna uleiul intr-o tigaie mare. Se adauga carnea, ceapa, coriandrul, scortisoara, ghimbirul si apa. Se aduce la fierbere, se acopera si se fierbe la foc timp de 45 de minute. Se da capacul deoparte si se mai gateste inca 30 minute, pana cand carnea de miel s-a inmuia. Se adauga caisele, feliile de lamaie si mierea. Se amesteca usor si gatesc pana ce fructele sunt fierte, dar isi pastreaza consistenta. Se scot fructele si carnea. Compozitia ramasa in tigaie se fierbe pana se ingroasa. Se toarna peste carne si fructe, se presara seminte de susan si se serveste impreuna cu garnitura de orez si salata verde.

Miel pane

Ingrediente:

1 kg carne de miel,
2 oua,
1 lingura de faina,
2 linguri de pesmet,
ulei de porumb nehidrogenat,
sare.

Mod de preparare:

Carnea de miel se spala si se taie in bucati late de 3 cm. Se sareaza si se lasa 20 de minute. Se pun in faina, apoi in ou si la sfarsit se trec prin pesmet. Se prajesc in ulei de porumb, apoi se scot pe un servetel de hartie sa se scurga de grasime si se serveste cu salata verde.

Rasol de miel

Ingrediente:

500 g carne de miel,
3 cartofi,
2 morcovi,
1 telina,
1 pastarnac,
frunze de leustean,
sare,
zeama de la o lamaie,
frunze de patrunjel.

Mod de preparare: Carnea de miel se spala, se taie bucati si se pune la fiert in apa plata cu sare. Se ia spuma si se continua fierberea. Cand este aproape fiarta carnea, se adauga frunzele de leustean, legumele spalate, curatate si taiate cubulete si se fierb si ele. Cand se serveste, se acreste cu zeama de lamaie si se orneaza cu frunze proaspete de patrunjel.

Friptura de miel cu rozmarin

Ingrediente:

5 cotlete de miel,
100 g unt,
3 catei de usturoi,
o legatura de rozmarin proaspat,
sare.

Mod de preparare: Cotletele se curata de grasime si se pun intr-o tava. Se pun la cuptor la foc potrivit circa cinci minute. Se scot , se impung si se pun catei de usturoi in friptura. Se ung cu untul topit in prealabil si se presara rozmarin si sare. Se asaza din nou in tava de cuptor si se acopera vasul cu o folie de aluminiu si se lasa sa se patrunda circa 40 de minute.

Chiftelute de miel la cuptor

Ingrediente:

500 g carne de miel tocata,
2 felii de paine,
2 fire de ceapa verde,
2 oua,
2 linguri de faina,
3 fire de usturoi verde,
1 legatura de patrunjel,
sare,
ulei de masline.

Mod de preparare: Carnea ceapa, patrunjelul tocat si usturoiul taiat marunt se amesteca bine. Feliile de paine se inmoaie in apa, apoi se storc si se adauga in compozitie. Se adauga ouale si sarea, se amesteca bine si se lasa la rece cateva minute. Se modeleaza chiftelutele care se dau prin faina si se asaza intr-o tava unsa cu ulei de masline. Se pun la cuptor, la foc potrivit, circa 20 de minute.

Costite de miel la gratar

Ingrediente:

1 kg de coaste de miel,
150 ml ulei de masline,
1 lingurita de cimbru,
2 catei de usturoi,
1 lingurita de boia dulce,
sare, dupa gust.

Mod de preparare: Costitele se spala, se ung cu ulei de masline apoi se condimenteaza cu cimbru, boia, sare si se lasa sa se intrepatrunda aromele circa o ora. Se pun apoi pe gratar si se ung din cand in cand cu ulei de masline. Dupa ce s-au rumenit, se scot pe un platou si se presara usturoi

Miel cu ciuperci

Ingrediente:

750 g miel,
400 g ciuperci,
1 lingura de unt,
1 ceapa mica,
1 ceasca zeama de carne sau apa,
2 linguri de smantana,
1 lingurita de faina, sare.

Mod de preparare: Carnea, ceapa taiata marunt, ciupercile se calesc in putin unt. Cand incep sa rumeneasca se adauga zeama de carne si se lasa sa scada. Cu zece minute inainte de a se servi se amesteca faina cu smantana si se toarna peste carne. Se lasa sa mai dea in cateva clocote.

Anghemaht de miel

Ingrediente:

1 kg de carne de miel,
1 l apa plata,
1 lingurita de unt,
1 lingurita de faina,
6 felii de lamaie,
sare.

Mod de preparare:

Carnea se taie in bucati si se pune la fiert in apa plata. Separat se amesteca untul cu faina, se stinge cu zeama in care a fiert carnea. Se toarna sosul peste carne se adauga cateva felii de lamaie si se potriveste de sare. Se serveste fierbinte.

Pulpa de miel cu sos pesto

Ingrediente:

1 lingurita frunze de rozmarin proaspat,
1 picior de miel (fara oase),
2 căței de usturoi, decojite si slivered în 8 bucăți,
2 linguri de ulei de măsline,
2 linguri de sare.

Pentru sosul pesto:

500 g frunze proaspete de menta,
225 g patrunjel verde,
100 g nuci,
2 catei de usturoi,
150-200 ml ulei de măsline,
6 linguri de suc proaspăt de lime,
5 lingurite de zahăr.

Mod de preparare:

Osul de la pulpa de miel se sparge cu satarul in cateva locuri, astfel incat carnea se gateasca uniform. Carnea se impaneaza cu usturoiul taiat in jumutati. Se amesteca uleiul, sarea si rozmarinul tocat marunt si se freaca cu acest amestec, peste tot, carnea de miel. Se pune intr-o tava si se da la cuptor, incalzit la 230°C. La fiecare 20 de minute, se intoarce pe cealalta parte. Se coace aproximativ 60-80 de minute. Se scoate din cuptor si se acopera cu folie de aluminiu. Dupa 20 de minute se toarna sosul pesto si se serveste cu cartofi natur.

Sosul pesto se pregateste astfel:

Se amesteca de frunzele de mentă, de pătrunjel, nucile și usturoiul in blender pana devine o pasta. Treptat se adauga ulei de măsline, si se amesteca până la omogenizare. Se adauga sucul de lime, zahărul și sarea. Se amesteca. Se servește imediat sau se păstreaza la frigider, într-un recipient inchis.

Stufat de miel

Ingrediente:

300-400 g carne de miel,
1 ceapa,
5 catei de usturoi,
250 ml suc de rosii,
2 linguri faina,
10 fire ceapa verde sau usturoi verde,
ulei,
sare.

Mod de preparare:

Carnea se taie in bucati potrivite si se inabusa impreuna cu ceapa taiata marunt si usturoiul tocat in 4-5 linguri de ulei. Dupa ce s-a fragezit carnea, se amesteca faina cu sucul de rosii rece si se toarna peste carne, completind sosul cu apa sau suc de rosii. Se lasa sa fiarba cateva clocote ca sa se lege, apoi se ia cratita de pe foc. Se pune cratita la cuptor, la foc potrivit, inca circa zece minute. Se poate servi cu piure de cartofi.

Dovlecei umpluti cu miel (reteta siriana)

Ingrediente:

6 dovlecei mici,
225 g carne de miel,
4 linguri de orez,
2 catei de usturoi,
1 ceapa tocata,
1 lingurita de sare,
400 ml sos de rosii,
3 cani de apa plata,
2 linguri zeama de lamaie.

Mod de preparare:

Dovleceii se spală și se in jumatați, se scobeste miezul. Carnea de miel se toaca si se amesteca cu orezul, usturoiul pisat si ceapa tocata. Se umple fiecare dovlecel cu amestecul de carne. Se unge o cratita cu unt, se asaza dovleceii unul langa altul si se adauga restul de suc de rosii, apa plata si zeama de lamaie. Se da la cuptor, la foc potrivit, circa 30 de minute. Se servesc cu smantana pe deasupra.

Pulpa de miel cu cartofi caramelizati (reteta islandeza)

Ingrediente:

1 pulpa de miel,
sare,
1 ceasca smantana,
2-3 linguri de faina.
Pentru cartofi caramelizati:
500 g de cartofi,
50 g unt,
5 linguri de zahăr.

Mod de preparare:

Pune pulpa de miel intr-o tava de cuprot si toarna un litru de apa. Se pune in cuptor, apoi se incalzeste cuptorul la 150°C. Friptura se lasa timp de o ora pentru fiecare kilogram de carne (deci daca pulpa are 5 kilograme, va sta la cuptor 5 ore). Spre final se adauga sosul preparat din smantana cu faina. Cartofii se fierb separat in apa plata cu putina sare. Sosul caramel se prepara astfel: pe pune zaharul in tigaie si se topeste pana devine auriu, se adauga untul si se toarna peste cartofii fierti si scursi de zeama. Se serveste friptura alaturi de aceasta garnitura delicioasa.

Gyros cu miel si pui

Ingrediente:

450 g cotlet de miel,
2 felii piept de pui,
4 linguri ulei de masline,

6 felii mari de paine,
175 g iaurt,
8 linguri castraveti,
zeama de la o lamaie,
1 salata verde,
1 ceapă albă,
1 roșie mare taiat in 6 felii.

Mod de preparare:

Preincalzeste gratarul. Carnea de miel si de pui se unge cu ulei de masline, sare si piper. Painea se unge si ea cu restul de ulei de masline. Se lasa carnea sa se rumeneasca pe gratar, la fel si fainea. Intr-un bol mare se amesteca iaurtul, castravetii si sucul de lamaie cu putina sare. Se intinde acest amestec pe fiecare felie de paine. Se adauga carnea de miel si cea de pui si se orneaza cu salata verde, rosii si ceapa. In loc de paine se poate folosi si lipie.

Frigarui grecesti de miel cu cartofi

Ingrediente:

450 g carne de miel,
ulei de măsline,
sare,
2 linguri oregano,
225 g cartofi,
1 ceapa medie,
225 g roșii,
225 g castraveți,
½ lingurita usturoi tocat,
frunze de pătrunjel,
putin ulei de măsline,
12 măsline negre fără sâmburi, taiate in jumătăti,
8 felii pâine calda,
4 felii de lămâie.

Mod de preparare:

Se incalzeste gratarul. Bucatile de miel se condimenteaza cu ulei de masline, sare si oregano. Apoi se pun pe frigarui, alternand cu cartofii fierti si ceapa. Se lasa sa se rumeneasca bine, pe toate partile. Intr-un bol se amesteca rosiile tocate, castraveti curatati de coaja si taiati cubulete, usturoiul, patrunjelul si maslinele fara simbul si taiate in jumătate. Se toarna ulei de masline peste ele. Dupa ce s-au rumenit frigaruile si s-au mai racit, se servesc cu salata preparata in bol.

Miel traditional grecesc cu sos de lamaie si ou

Ingrediente:

1 kg carne de miel,
4 linguri de unt,
1 lingurita de marar,
sare dupa gust,
6 legături ceapa verde,
350 ml apa plata.
Pentru sosul de oua:
3 oua batute bine,
sucul de la 2 lamai,
225 ml supa de pui fierbinte.

Mod de preparare: Carnea se taie in bucati potrivite, ca pentru tocana si se pune intr-o cratita mare, adanca. Se adauga untul si condimentele. Se pune pe foc sa se rumeneasca. Se adauga apoi ceapa verde tocata, se acopera vasul si se fierbe la foc mic pana cand carnea se inmoaie (se adauga apa plata daca este nevoie). Ouale se bat bine, se amesteca cu sucul de lamaie si supa de pui. Friptura de miel se serveste cu acest sos pe baza de oua si lamaie.

Kebab de miel

Ingrediente:

450 g carne de miel,
frunze de patrunjel verde,
4 linguri frunze proaspete de menta,
1 ceapa mica,
1 ou mare batut,
1 ardei mare,
8 rosii cherry,
½ lingura ulei de măsline,
1/4 lingurita scorțișoară,
½ linguriță de sare.

Mod de preparare:

Se toaca fin patrunjelul, frunzele de mentă și ceapa. Într-un castron mare se amesteca patrunjelul, menta, ceapa, oul și ardeul tocat de miel. Se fac gramazoare în formă ovală. Se încinge un gratar și se pun pe tepusa carnea de miel ornata cu bucăți de ardei gras, se ung cu ulei de măsline și se rumenesc bine pe toate părțile. Spre sfârșit se pun pe țăruse și roșiile cherry și se lasă să se înmoaie pe foc circa cinci minute.

Curry cu miel (reteta sud-africana)

Ingrediente:

450 g carne de miel,
2 cepe,
1 lingurita curry pudra,
1 lingurita zahar,
½ lingurita zeama de lamaie,
½ mar ras,
½ lingurita nucșoară,
175 ml smantana,
2 ouă,
sare.

Mod de preparare:

Preîncalzește cuptorul la 180°C. Carnea de miel se prăjește în tigaie până devine maronie, apoi se scoate și se așază pe o tavă. Se calește și ceapa în unt, apoi se adaugă zahărul, praful de curry și sarea. Se stinge focul și se adaugă merele rase și sucul de lamaie. Se toarnă amestecul peste friptura de pui, apoi se adaugă ouale bătute, smântana și nucșoara și se pune tavă la cuptor, la foc potrivit, pentru circa 45 de minute.

Cotlete de miel la grătar în stil thailandez

Ingrediente:

6 cotele de miel, cu os
2 linguri de ulei (floarea soarelui sau alune)
3 căței de usturoi
1 ardei iute, roșu
4 linguri sos de pește
4 linguri zeamă de limetă
2 linguri de zahăr (preferabil brun/de palmier)
1 lingură frunze de busuioc tocate
piper

Preparare:

Curățați și degresați (dacă doriți/este cazul) cotelele de miel de excesul de grăsime.

Curățați usturoiul și tocați-l fin.

Îndepărtați semințele ardeiului iute și tocați-l.

Amestecați usturoiul cu ardeii iute, zeama de limetă, sosul de pește, uleiul, zahărul, busuiocul și piperul.

Turnați marinata peste cotelele de miel, amestecați-le bine și introduceți-le la rece pentru 2 ore.

Frigeți cotelele, șterse de excesul de marinată, pe grătar sau plită.

Cotelele de miel la grătar în stil thailandez se servesc cu garnituri pe bază de orez, paste și/sau legume.

Cotlete de miel la grătar

Ingrediente:

6 cotlete de miel, cu os, cu grosime de aproximativ 2 cm
1 lămâie
4 linguri ulei de măsline
3 crenguțe de rozmarin
3 căței de usturoi
sare
piper

Preparare:

Preparați marinata: Curățați și pisați usturoiul.

Extrageți zeama de lămâie.

Desprindeți acele de rozmarin de pe tulpină.

Amestecați usturoiul, cu zeama de lămâie, uleiul de măsline rozmarin, sare și piper.

Turnați marinata peste carne și lăsați-o să acționeze minim 30 de minute.

Frigeți carnea pe grătar sau plită, la foc mediu, pe ambele părți. Folosiți un clește pentru a întoarce cotletele, nu furculița (dacă înțepați carnea, îți va pierde din suculență).

Pentru a păstra cotletele de miel suculente, în momentul în care le puneți pe grătar trebuie să fie la temperatura camerei.

La fel ca și carnea de vită, carnea de miel nu se gătește prea mult pentru a nu-și pierde suculența. În funcție de preferințe, la foc mediu, cotletele de miel se țin pe grătar între 5 și 15 minute pe fiecare parte pentru a le prepara "în sânge", "mediu" sau "bine făcut."

Cotletele de miel în stil mediteraneean se servesc fierbiți, cu garnituri și/sau salate.

Atenție la grăsimea de pe cotlete deoarece se poate arde cu ușurință.

Pulpă de miel împănată în stil italian

Ingrediente:

1 pulpă de miel cu os
14 fileuri de anșoa
5 căței de usturoi
4-5 crenguțe de rozmarin proaspăt
4 linguri ulei de măsline
1 lămâie
1 pahar de vin alb sec
sare și piper

Preparare:

Pentru această rețetă aveți nevoie de o tavă cu grătar. Dacă nu aveți o tavă cu grătar, folosiți tava cuptorului poziționată sub grătarul acestuia.

Spălați și curățați pulpa de piele și excesul de grăsime. Ștergeți-o cu un prosop uscat. Curățați și tăiați în patru, pe lungime, căței de usturoi. Extrageți sucul din lămâie.

Înțepați, cu ajutorul unui cuțit, pulpa de miel în 12-14 locuri.

Introduceți în fiecare înțepătură câte o bucată de usturoi înfășurată într-un fileu de anșoa și o crenguță de rozmarin.

Sărați și piperați pulpa, stopiți-o cu ulei de măsline și zeama de lămâie, înfășurați-o în folie alimentară și dați-o la rece pentru minim 4 ore.

Încingeți cuptorul la 160 de grade.

Poziționați pulpa de miel pe grătar, stropiți-o cu marinata și turnați paharul de vin în tavă.

Introduceți pulpa la cuptor pentru 2 ore, stropind-o din când în când cu sucul din tavă, până se rumenește bine și se pătrunde.

Pulpa de miel merge cel mai bine cu legume sau Cartofi cu rozmarin la cuptor, alături de o salată.

Friptură de miel cu sos de vin roșu

Ingrediente:

1 pulpă superioară de miel
4-5 căței de usturoi
1 lingură rasă rozmarin
3 linguri ulei de măsline
sare
piper
Pentru servire

4 porții de <http://www.cevabun.ro/cartofi-cu-rozmarin-la-cuptor/> Cartofi cu rozmarin

4 porții sos de vin roșu

Preparare:

Încingeți cuptorul la 170 de grade.

Curățați pulpa de miel de piele și ștergeți-o cu un prosop de hârtie.

Curățați usturoiul.

Cu un cuțit ascuțit faceți câteva incizii adânci în pulpa de miel și introduceți usturoi în inciziile create.

Nu exagerați cu tăieturile. Cu cât mai multe tăieturi cu atât mai multe locuri prin care carnea își poate pierde suculența.

Ungeți pulpa de miel cu ulei de măsline și presărați-o cu sare, piper și rozmarin.

Puneți pulpa de miel într-o tavă și acoperiți-o cu o folie de aluminiu etanș.

Introduceți pulpa de miel la cuptor pentru 2 ore.

După 2 ore, scoateți folia de pe carne, creșteți temperatura la 200 de grade și introduceți tava descoperită la cuptor pentru alte 10-15 minute pentru a permite cărnii să se rumenească.

Scoateți carnea de la cuptor și lăsați-o 15-20 de minute înainte de a o tăia.

Serviți friptura feliată, cu sos de vin roșu, cartofi cu rozmarin la cuptor și salată.

Pentru o aromă rafinată, introduceți un pumn de stafide în etapa finală a preparării sosului.

Friptură de miel cu lămâie și oregano

Ingrediente:

4 jumătăți de pulpă de miel (partea inferioară, de la genunchi în jos)

3 lămâi

5 căței de usturoi

2 linguri de oregano uscat

4 linguri de ulei de măsline

1,2 kilograme cartofi (noi de preferință)

sare

piper

Preparare:

Încingeți cuptorul la 175 de grade.

Curățați bucățile de carne și ștergeți-le bine de apă cu un prosop.

Sărați și piperați carnea.

Decojiți usturoiul și tăiați-l în rondele groase.

Încingeți uleiul într-o tigaie.

Rumeniți pulpile de miel pe toate părțile (cam 2 minute pe fiecare parte).

Prăjitul fripturii înainte de introducerea sa la cuptor nu este specific grecesc ci un fașon (fel) francez, foarte potrivit pentru a da culoare oricărei fripturi (bucătarii îi spun *față*).

Adăugați rondele de usturoi în tigaie și lăsați-le să se rumenească 1 minut.

Transferați bucățile de carne cu întreg conținutul din tigaie în tavă.

Adăugați oregano peste carne, zeama lămâilor și o jumătate de pahar de apă.

Acoperiți tava cu o folie și introduceți tava la cuptor pentru 1 oră.

Curățați cartofii sau spălați-i doar dacă sunt noi. Dacă sunt prea mari, tăiați-i în 2 sau în patru, dacă sunt mici, lăsați-i întregi.

După ce a stat la cuptor 1 oră, scoateți tava din cuptor și adăugați cartofii.

Acoperiți tava și introduceți-o la cuptor pentru alte 40 de minute.

Friptura de miel înăbușită cu oregano și lămâie se servește fierbinte cu cartofi și salată.

Cotlet de miel cu crusta de ierburi aromate

Ingrediente:

1 kg cotlet de miel (cu costite cu tot),

1/2 legatura patrunjel verde, cimbru si maghiran,

100 ml ulei cu busuioc (sau cateva crengute de busuioc separat),

2 catei de usturoi,

400 g rosii mici,

sare, piper.

Mod de preparare:

Se spala carnea si se zvanta. Se aleg frunzulitele de patrunjel, cimbru si maghiran, se toaca marunt, se amesteca cu uleiul si apoi se adauga usturoiul curatat si taiat feliute. Se unge carnea cu uleiul astfel preparat si se lasa sa se patrunda peste noapte la frigider, intr-un vas acoperit. - Se incinge cuptorul la 250? si se introduce tava pentru friptura ca sa se-nfierbante bine. Se spala rosiile, se mai sterge putin din

uleiul aromat cu care-a fost unsa carnea (si se pastreaza), dupa care se sareaza si se pipereaza. - Se asaza cotletul (cu partea carnoasa in sus) in tava fierbinte, se baga la cuptor si se prajeste circa 15 minute. Se adauga si rosiile, sarea, piperul, se picura putin ulei aromat si se mai tine la cuptor inca 5 minute. - Se scoate friptura si se inveleste vreo zece minute in hartie de aluminiu (in felul acesta carnea ramane zemoasa pentru ca se imbibă bine cu sos). Se presara (dupa gust) cu verdeata tocata si se serveste cu rosiile coapte si - eventual - cartofi prajiti.

Miel de paste cu ciuperci

Ingrediente:

- 750 de grame de carne de miel de paste;
- 400 de grame de ciuperci;
- o lingura de unt sau de untura;
- o ceapa mica;
- o ceasca de zeama de carne sau apa;
- doua linguri de smantana;
- o lingurita de faina;
- sare.

Modul de preparare:

- Tocam ceapa marut si o punem la calit;
- Adaugam ciupercile care au fost in prealabil spalate si feliate subtiri, impreuna cu bucatile de carne de miel de paste. Presaram continutul cu sare;
- Cand totul a inceput sa se rumeneasca tuarnam zeama de carne si apoi o lasam sa scada;
- Inainte cu 15 minute de o servi, amestecam smantana si faina si continutul il tuarnam peste mancarea de miel de paste, dupa care lasam sa dea de cateva ori in clocote.

Stufat de miel de paste

Ingrediente:

- 750 de grame de carne de miel de paste;
- 40 de fire de ceapa verde;
- 20 de fire de usturoi verde;
- doua linguri de untura;
- o lingurita de faina;
- un pahar de bors sau doua linguri de otet;
- o lingura de bulion;
- jumatate de lingurita de sare.

Modul de preparare:

- Taiem carnea de miel de paste in bucatile potrivite dupa care o prajim cu o lingura de grasime;
- Oparim firele de ceapa verde si usturoi verde si le innodam pe fiecare in parte in forma de opt;
- Le calim apoi putin intr-o tigaie incinsa cu untura;
- Le introducem apoi in cratita cu carne de miel de paste, adaugam continutului o lingurita de faina, un paharel de bors fiert limpezit cu putina apa sau doua linguri de otet, jumatate de lingurita de sare si bulionul de rosii;
- Dupa ce sulfatul de miel de paste a inceput sa fiarba, il dam la cuptor si il lasam sa fiarba innabusit pana cand a scazut cat trebuie;
- La fel de gustoasa insa mai putin aspectuasa, putem face sulfatul de miel de paste, taind ceapa si usturoiul cubulete mici in loc sa le innodam in forma de opt.

Miel libanez in sos picant

Ingrediente

- 2 kg costita de miel carnoasa(sau carne pe os)
- 5 catei usturoi mari
- 2 cepe mari
- 2 linguri rase marunt de ghimbir proaspat
- 200 ml vin rosu
- 1 lingura miere

1 lingura sos de soia
1/2 lingurita curry
1/2 lingurita scortisoara
1 lingurita cili
5 linguri linte rosii

Reteta

Carnea se rumeneste la foc mare pe ambele parti intr-un ceaun cu o lingura de ulei (depinde de cit de grasa este carnea).

Dupa ce sa prajit o scoatem in alt vas si o lasam sa se odihneasca pina facem sosul. Rumenim putin in acela-si ceaun ceapa taiata cubulete ,dupa adaugam usturoiul pisat pentru un minut, apoi adaugam ghimbirul proaspat, ras marunt direct in ceaun, apoi vinul, mierea, sos de soia(se foloseste in loc de sre), curry, scortisoara si cili . Punem carnea inapoi in ceaun cu sucul care sa scurs din ea cit a stat de o parte , turnam peste ea apa fiarta cit so cuprinda, acoperim cu capac si fierbem 1.30 ore la foc mic.

Dupa ce a fiert 1.20 ore adaugam si linte rosii pentru 10 minute(lentilele se adauga ca sa absoarba lichidul in surplus). Sare putem adauga doar la sfirsit dupa ce a fiert mielul ca sa nu sa se intareasca carnea.

Pofta buna...eu n-am ramas dezamagita de aceasta reteta si cu siguranta o voi mai face.

Sfiriiala dobrogeana

Ingrediente

maruntaie de miel,
carne de la coada si de la git,
3 linguri unt,
1 polonic de smintina,
2 cepe,
sare dupa gust,
mamaliga mai tare (500 gr. malai la 2 l apa)

Reteta

Se taie maruntaiele si carnea, se sareaza si se lasa o ora. Se pune malaiul la fiert. Se toaca ceapa. Untul se pune la incins in ceaun. Se pune ceapa si carnea la prajit si se rumenesc. Se adauga smintina, se lasa inca 10-15 min. Mamaliga se intinde pe un fund mare de lemn, scobind-o larg in mijloc, ca o farfurie. Se toarna sfiriiala in farfuria de mamaliga si se mananca cit e fierbinte.

Optional se poate sdervi cu brinza framintata putin sarata

Cus - cus

Ingrediente

cus-cus:

1 cutie cus-cus Agnesi
5 linguri de ulei de masline
500 ml apa
2 lingurite de sare

Sosul:

400 gr sos tomate
1 pliculet de cimbru
1 legatura marar
1 legatura de patrunjel
1kg carne de miel sau oaie(puteti pune si carne de pui, vita sau purcel)
3 lingurite de curry
4 ardei grasi
6 cepe
6 catei de usturoi
eu pun si conopida, atunci cand gasesc :)
1 ridiche neagra potrivita (poate sa fie si ridiche alba, dar atentie cea rosie nu e buna)
2 morcovi, 2 pastarnaci, 2 radacini de patrunjel
2 rosii

1 lingura de zahar
sare si piper dupa gust

Reteta

Se spala bine carnea si se pune la foc impreuna cu radacinoasele taiate cubulete, dupa ce s-au fiert legumele se pune ceapa taiata julien, usturoiul, rosiile, ardeii si conopida, si se mai lasa la foc inca 30 minute, apoi se adauga sosul de tomate, curry-ul, cimbrul, o jumatate din cantitatea de marar si patrunjel verde si usturoiul. Tot acum se pune si zaharul, supa ce a dat in clocot se pune sarea si piperul (eu

personal nu prea folosesc piper). La sfarsit de adauga restul de marar si patrunjel.

Cus-cus-ul se gateste astfel:

Se pune intr-o oala la foc 500 ml apa, cu 2 lingurite de sare si cu 2 linguri de ulei de masline, pana cand da in clocot

In ceaun se pune cus-cus-ul peste care se pune apa care a clocotit, se lasa 2 minute supa care se pun inca trei linguri de ulei de masline.

Se separa cu o furculita cus-cus-ul si se pune la foc mic invartind incontinuu pentru inca trei minute.

Se adauga peste portia de cus-cus din farfurie sos dupa gust

Se serveste cald

Frigarui de miel

Ingrediente

* 300 g carne de miel

* 1/2 lamaie

* 4 linguri de ulei de masline

* 3 fire de patrunjel verde

* 1 lingurita de condimente pentru friptura de miel si pastrama

* 1 ardei rosu

* 1 ardei verde

* 1 ardei galben

* 1 ceapa rosie

* chilizii sau boia iute

Pentru sosul tzatziki:

* 1 castravete crud

* 4-5 linguri de iaurt

* 2 catei de usturoi

* marar

* sare.

Pregatesti asa:

1. Tai carnea cubulete, o presari cu 1 lingurita de condimente pentru friptura de miel si pastrama, apoi o stropesti cu sucul de lamaie si cu ulei.

2. Pui suplimentar chilizii sau boia, daca iti place mai picant si patrunjelul verde tocat.

3. Amesteci carnea bine, sa se acopere cu marinata formata, invelisti vasul cu folie si il dai la rece cateva ore.

4. Tai legumele patrate, iar tepusele pentru frigaru, daca sunt din lemn, le pui in apa la inmuiat, sa nu se arda la copt.

5. Pui pe tepuse, alternativ, bucati de carne si de legume.

6. Le frigi pe gratarul cuptorului, pe fiecare parte cate 15 minute.

Pregatesti tzatziki asa:

1. Razi castravetele, il storci si il amesteci cu iaurtul, usturoiul, mararul tocat si sare dupa gust.

2. Servesti frigaruile cu sosul tzatziki.

Miel la gratar

Ingrediente

4 cotlete de miel

1 lingura rozmarin

1 lingura ulei

2 catei usturoi

sare

piper

soric afumat

Mod de preparare

Curatati carnea de piele si frecati-o bine cu sare si usturoi zdrobit.

Presarati rozmarinul tocat pe deasupra si lasati carnea un sfert de ora la macerat.

Cand gratarul este incins, frecati cu soric si asezati carnea.

Intoarceti periodic pe ambele parti pentru a nu se arde.

Stropiti din cand in cand cu ulei si dupa aproximativ 10 minute mielul va fi gata.

Mielul la gratar il serviti cald.

Mențiuni

Acest preparat se serveste cu cartofi natur si salata verde si daca doriti, puteti prepara si mere coapte pentru ornat.

Dovlecei umpluti cu carne de miel

Ingrediente:

3-4 dovlecei lungi de aproximativ 22-25 cm. fiecare, curatati de coaja, taiati in bucati de aproximativ 8-10 cm.

500 de grame de carne de miel, tocata

2 cepe tocate

pulpa rezultata de la scobirea dovleceilor, tocata

3 catei de usturoi

1/2 de conserva (de 330 ml.) de rosii in bulion, atat rosiile cat si sucul (eu folosesc Cirio, sunt delicioase)

150 de ml. de supa de pasare sau de legume

60 de ml. de ulei de masline extravirgin

1 lingurita de menta uscata

2 lingurite de busuioc uscat

1 lingurita de cimbru

1 lingurita de boia dulce de ardei

3 linguri de pesmet

1 lingura de amidon alimentar (optional)

marar si patrunjel verde, tocat

1/2 de lingurita de piper

sare

Preparare:

Interiorul dovleceilor se sareaza si se lasa deoparte.

Se incinge o tigaie incapatoare, se adauga 1/2 din cantitatea de ulei de masline extravirgin. In uleiul incins se pune ceapa si 2 catei de usturoi tocati fin:

Se calesc ceapa si usturoiul 3-4 minute, amestecand constant, apoi se adauga pulpa de dovlecel maruntita. Se caleste totul in continuare, pana cand pulpa de dovlecel se inmoaie si lichidul pe care il lasa incepe sa se evapore. Se trage de pe foc si se adauga boiaua de ardei, sare, piper, cimbrul, menta si 1 lingurita de busuiocul uscat:

Se amesteca, se lasa sa se raceasca putin apoi se adauga carnea de miel tocata:

Se amesteca bine toata compozitia, se potriveste gustul de sare si piper, se adauga 2 linguri de pesmet si verdeata tocata (patrunjel si marar), omogenizand totul:

Se indeasa umplutura in interiorul dovleceilor scobiti (eu am adaugat in peisaj si o rosie):

Din umplutura ramasa am format 6 chiftelute ovale pe care le-am prajit in tigaia abia unsa cu ulei de masline. Au fost atat de bune, incat au disparut inainte sa apuc sa le pozez.

Rosiile conservate se toaca mare, direct in bulionul lor, se adauga restul de ulei de masline extravirgin, 1 catel de usturoi tocat si 1 lingurita de busuioc uscat. Se adauga supa si se omogenizeaza bine.

Intr-un vas cu capac, potrivit pentru cuptor, se aseaza dovleceii (si rosia, in cazul meu), iar sosul de rosii se toarna deasupra. Se presara fiecare dovlecel cu cate putin pesmet:

Se pune capacul si se da la cuptorul preincalzit la 190 de grade.

Se reintroduc in cuptor, fara capac, pentru inca 1 sfert de ora, ca sa se rumeneasca frumos si sa mai scada sosul, apoi sunt buni de servit.

Optional, sosul se poate ingrosa cu o lingura de amidon dizolvat in putina apa rece, care se adauga in vas si se da un clocot, apoi se stropesc dovleceii cu sosul fierbinte.

Navarin de miel

Ingrediente:

1 kg pulpă de miel dezosată

80 ml ulei

40 g unt

1 ceapă

2 rosii

1 lingură pastă de tomate

1 lingură făină

1 bouquet garni

3 căței de usturoi

150 g mazăre

1 morcov

2 napi

10 cartofi noi

pătrunjel verde

sare si piper

Preparare:

Pregătiți legumele. Spălați-le și curățați-le. Tocați ceapa fin; tăiați morcovul rondele sau lăsați-i întregi dacă sunt noi; tăiați napii în sferturi; decojiți și tocați roșiile; tocați usturoiul; tăiați cartofii cuburi mari – dacă sunt mici îi puteți lăsa întregi.

Încălziți cuptorul la 200 grade Celsius.

Tăiați carnea de miel cuburi potrivite.

Dacă pulpa de miel are grăsime prea multă, îndepărtati-o cu un cutit înainte de preparare.

Încingeți uleiul într-o tigaie și rumeniți carnea de miel. În funcție de mărimea tigăii, puteți prăji carnea în mai multe ture. După ce se rumenește, scoateți carnea la scurs.

Puneți untul la topit într-o cratiță mare (aici veți pune toate ingredientele) ce poate fi băgată la cuptor.

Adăugați ceapa și căliți-o 5 minute, fără să se rumenească.

Adăugați pasta de tomate și roșiile și fierbeți câteva minute la foc mic.

Adăugați usturoiul și amestecați bine.

Adăugați carnea de miel și pudrați totul cu făina. Nu amestecați.

Băgați cratița la cuptor 5 minute (fără capac).

Scoateți cratița din cuptor și puneți-o pe aragaz la foc mediu. Amestecați bine și adăugați 1.5 l apă fierbinte.

Fierbeți câteva minute și adăugați bouquet garni. Potriviti de sare și piper.

Băgați cratița din nou la cuptor (acoperită cu un capac) pentru 1 oră.

Separat, fierbeți mazărea dacă nu e din conservă. Dacă e din conservă, scurgeți-o de zeamă și clătiți-o cu apă rece.

Scoateți cratița din cuptor și puneți-o la foc mediu.

Adăgați morcovul, napii și cartofii și fierbeți totul 15 minute.

Adăugați mazărea și mai țineți totul pe foc încă 15-20 de minute până se înmoaie bine cartofii și carnea.

Adăugați pătrunjel tocat înainte de servire.

Miel inabusit

Ingrediente:

225 ml ulei de măsline,

600 g carne de miel,

sare după gust,

8 linguri făina,

2 cepe mari,

1 morcov,

200 g telina,

2 linguri de usturoi tocat,

3 frunze de dafin,

2 linguri de cimbru proaspăt,

½ pahar de vin roșu,

450 g cartofi noi tăiați în jumătate,

frunze de pătrunjel.

Mod de preparare:

Într-o oală mare, se adaugă ulei de măsline, apoi se pun bucatile de miel se potrivește de gust cu sare și piper. Se rumenește friptura pe ambele părți. Se adaugă ceapa tocată, usturoiul și puțină apă și se calește. Se pune și telina și cartofii tăiați cubulete, frunzele de dafin și cimbrul și se toarnă vinul roșu. Se lasă să fiarbă la foc mic. Se toarnă și făina amestecată cu puțină apă și se mai lasă să dea o dată în clocot, apoi se stinge focul. La sfârșit se adaugă frunzele de pătrunjel tocate. Se servește cu mamaliga.

Friptura grecească de miel

Ingrediente

Un picior de miel de aproximativ 2 kg

2 catei de usturoi, tăiați pe jumătate

1 ceapa tocată marunt

Sucul de la jumătate de lamaie

3 felii de lamaie tăiate pe jumătate

1 pahar cu vin alb sec

½ pahar apă

½ ceașcă de ulei

3 linguri de unt topit

1 linguriță de sare

Piper dupa gust
Un praf de rozmarin.

Mod de preparare:

Carnea de miel se spala foarte bine.

Taie carnea in 4 locuri diferite si „ascunde” bucatile de usturoi in despicaturile respective, dupa care asezona cu sare, piper si rozmarin.

Combina untul topit cu sucul de lamaie si unge carnea cu acest amestec, cu ajutorul unei pensule de bucatarie.

Pune carnea intr-o tigaie cu capac la prajit in putin ulei, iar dupa doua minute adauga vinul alb, ceapa si apa. Acopera la loc si lasa tigaia pe foc, timp de 20 de minute, la foc mic spre mediu.

Dupa ce trece timpul recomandat, se ia capacul de pe tigaie, se mareste usor focul si se lasa pana cand carnea devine bine rumenita.

In ultimele 10 minute se adauga peste carne feliile de lamaie.

Pulpa de miel cu menta

Ingrediente

1/4 ceasca ulei de masline

1/3 cana de otet de malt

2 linguri de zahar brun

1 pumn de menta, frunze alese si tocate

1 pulpa de miel

sare si piper negru

2 legaturi sparanghel verde

2 legaturi sparanghel alb

Pentru sosul de menta:

1/3 cana de otet de malt

2 linguri de zahar brun

1 pumn de frunze de menta tocate

Mod de preparare:

Pentru a face sosul de menta, pune intr-un castron otetul, zaharul si menta si amesteca-le bine.

Pune carnea de miel intr-un vas termoizolant de dimensiuni mari, inteap-o cu un cutit ascutit si adauga sarea si piperul peste.

Pregateste intr-un alt vas amestecul de ulei, cu zaharul, otetul si menta si apoi toarna-l peste carnea de miel. Acopera vasul si pune-l la frigider timp de 1 ora pentru marinare.

Incalziti cuptorul la 390 grade si puneti friptura la cuptor.

Friptura de miel are nevoie cam de 45 de minute pentru a se coace mediu. Serviti-l apoi cu sparanghelul fiert (se fierbe in apa clocotita cu sare 2-3 minute, trebuie sa ramana verde si crocant) si sosul de menta.

Se poate folosi ca si carne coaste de miel si in loc de sparanghel proaspat si fiert, sparanghel din conserva. Otetul de malt este un otet mai usor din orz si malt, dar pentru cine nu are la indemana poate folosi si altfel de otet, dar sa aiba grija sa-l dilueze daca este prea puternic.

Miel cu ciuperci

Ingrediente:

- 750 g carne de miel

- 400 g ciuperci

- 1 ceapa

- 1 lingura unt

- 1 ceasca apa

- 2 linguri smantana

- 1 lingurita faina

- sare

- piper

Mod de preparare:

Carnea se spala, se taie cuburi si se pune la prajit cu untul, ceapa tocata marunt, ciupercile spalate si taiate felii subtiri si putina sare.

Cand compozitia incepe sa se rumeneasca se pune ceasca de apa si se lasa la foc potrivit pana scade.

Daca scade prea mult si carnea nu este fiarta se mai adauga putina apa.

Inainte de a servi, se amesteca faina, piperul si smantana si se adauga la compozitia initiala si se mai lasa la fiert 10 minute.

Se serveste calda.

Spată de miel cu piure de usturoi

Ingrediente

1 spată de miel dezosată
5 căpăţâni mari de usturoi
30g unt
150g spanac
1 lingură ulei de măsline
± sare, piper

Mod de preparare:

Spălaţi spanacul, scurgeţi-l de apă şi tăiaţi-l în fâşii subţiri. Tăiaţi şi 3 căţei de usturoi în felii.

Întindeţi bucata de carne pe planşetă şi condimentaţi-o cu sare şi piper. Repartizaţi pe bucata de carne spanacul şi usturoiul, tăiate.

Rulaţi carnea şi prindeţi marginile cu scobitori. Stropiţi ruloul obţinut cu ulei şi puneţi-l la cuptor într-o tavă unsă, pentru cel puţin 40 de minute.

Curăţaţi tot usturoiul rămas şi puneţi-l într-o crăticioară cu puţin unt, 100ml apă caldă, sare şi piper. Puneţi la fiert, la foc potrivit. După 20 de minute luaţi vasul de pe foc, lăsaţi puţin la răcit şi apoi faceţi un piure din căţei de usturoi.

Pentru a obţine un piure cât mai fin, amestecaţi treptat usturoiul cu puţină apă în care a fiert. Se poate adăuga 1 lingură unt şi 1 lingură smântână în acelaşi scop.

Se serveşte piureul fierbinte cu câte 1 felie mai groasă de ruladă din miel.

Miel in sos de iaurt

Ingrediente

1 kg carne de miel
500 ml iaurt gras
o lingura de faina
80 g unt
o legatura de marar
sare, piper

Mod de preparare

Carnea de miel - pulpa sau muschi se curata si se portioneaza, apoi se prajeste in unt, doar cat sa se rumeneasca putin, dupa care se adauga apa sau zeama de carne si se lasa sa fiarba la foc mic.

Cand carnea este aproape fiarta, se trage putin de pe foc. In timpul asta, se amesteca bine iaurtul cu faina, iar pasta obtinuta se toarna peste bucatile de miel.

Se amesteca in grasimea (untul topit) din cratita, se adauga mararul, se potriveste de sare si piper si se trece din nou pe foc mic, lasand sa dea cateva clocote.

Se serveşte cu paine de casa sau cu mamaliga caldă.

Miel marinat

Ingrediente

4 cotlete de miel,
100ml ulei de masline,
100ml otet vin rosu,
50ml vin alb,
2 linguri zeama de lamaie,
2 catei de usturoi tocati,
100g ceapa tocata,
1 lingurita tarhon uscat,
1 lingurita patrunjel tocat,
1 lingurita piper negru.

Mod de preparare

Se amesteca intr-un castron uleiul de masline, otetul de vin rosu, vinul, zeama de lamaie, usturoiul si ceapa. Se adauga tarhonul, patrunjelul si piperul. Cotletele de miel se pun in aceasta compozitie, se acopera si se lasa la frigider pentru 2 ore. Se pun cotletele intr-o tava si se baga la cuptorul preincalzit pentru aproximativ 5 minute pe fiecare parte. Deasupra se toarna sosul marinat.

Plăcintă cu carne de miel

Ingrediente:

Aluat:

300 g făină,
1 linguriță de sare,
1 linguriță de condimente pentru carnea de miel,
100 g unt,
2 gălbenușuri.

Umplutură:

1 lingură de unt,
1 chiflă veche,
1/8 l lapte cald,
1 ceapă tocată mărunt,
1 cățel de usturoi,
2 morcovi tăiați cubulețe,
600 g carne tocată de miel,
5 linguri de smântână,
2 linguri de pătrunjel verde tocat mărunt,
1 vârf de cuțit de sare,
1/2 linguriță de piper,
1/2 linguriță de boia,
coajă rasă de lămâie,
2 linguri vin roșu dulce.

Suplimentar:

1 gălbenuș,
50 g brânză rasă,
făină pentru suprafața de lucru,
grăsime pentru uns forma,
300 g ciuperci proaspete.

Mod de preparare:

Se frământă aluatul din făină, sare, unt și gălbenușuri. Se acoperă cu o folie de aluminiu și se pune la rece. Se călesc morcovii, ceapa și usturoiul în unt încins. Se adaugă și ciupercile de la început pentru că lasă multă apă. Se taie chifla cubulețe și se înmoaie în lapte. Într-un castron adânc, se amestecă bine carnea tocată de miel cu legumele călite și răcite, chifla bine scursă și smântâna. Se potrivește de gust cu pătrunjel, condimente și vin roșu.

Se încălzește cuptorul la 200 de grade Celsius. Aluatul se împarte în două cercuri de mărimea formei de copt (rotundă, cu diametrul de 26 cm). Se pune prima foaie în forma unsă cu grăsime. Peste foaie se așază umplutura de carne, se nivelează și deasupra se pune cealaltă foaie. Se unge plăcinta cu gălbenuș și se presară brânza rasă. Se coace 45 de minute, până se rumenește bine.

Mențiuni:

După ce se scoate din cuptor, se lasă să se răcorească, apoi se taie și se servește cu un vin roșu sec.

Miel Marocan cu Cous-cous si Naut

Ingrediente:

o bucată de 500g de pulpa de miel,
cate o linguriță de chimen, coriandru, semințe de fenicul,
sare și fulgi de ardei iute + câteva ramurile de rozmarin,
3 cepe,
o conserva de naut,
un baton de scortisoara,
cateva frunzulite de cimbru (sau o linguriță de cimbru uscat),
6 linguri de otet balsamic,
500ml supă de pui (sau un infam cubuleț de supă + 500ml apă),
400g cous cous
vreo 2 mâini de fructe uscate (merisoare, stafide și curmale, caise sau smochine uscate)
o lamaie

Zdrobiți în mojar chimenul, coriandrul, feniculul, fulgii de ardei iute, sarea și rozmarinul și frecati bine de tot mielul cu amestecul asta. Apoi îl înveliți în folie de aluminiu și-l bagați în cuptorul bine încins, la 180°, să se coacă încet, vreme de vreo oră.

Cu 15 minute înainte să fie gata mielul, tocați mărunt cele 3 cepe, le caliti în 2 linguri de ulei de măsline, împreună cu un praf de sare, cimbrul și batonul de scortisoara. După 5-6 minute adăugați și nautul scurs

bine, impreuna cu otetul balsamic. Lasat sa bolboroseasca incet pana ce totul scade si nautul si ceapa au capatat o aroma dulce-acrisoara incredibila.

Cat despre cous-cous, acolo lucrrurile sunt simple: clocotiti supa de pui si turnati-o peste cous-cous, cat sa-l acopere cu vreo 2 degete, acoperiti si asteptati 5 minute, pana ce devine pufos si umflat. Intretimp, tocati fructele uscate, care se alatura cous-cous-ului dupa cele 5 minute, impreuna cu un praf de sare si 1-2 linguri de ulei de masline.

Scoateti mielul din cuptor si lasati-l sa se odihneasca putin. Apoi taiati-l in felii groase de 2 cm si tot ce mai ramane de facut e sa asamblati grozavia:

Intr-o cratita cu fund gros (sau tuci), puneti cam 2/3 din cous-cous. Distribuiti-l cat sa acopere si fundul si peretii cratitei (cam pe 5 cm inaltime). In fantanica asta de cous-cous turnati intai sosul de ceapa + naut, si apoi mielul feliat. Acoperiti cu restul de cous-cous, si pe margini asezati jumatati de felii de lamaie

Bagati cratita in cuptor si mai lasati-o vreo ora la foc mic, pana ce mielul e asa de fraged ca se dezintegreaza si cous-cous-ul acoperitor e auriu si usor crocant.

Acum amestecati 200ml iaurt cu un pic de sare si piper si cu miezul lamailor coapte (care devin extrem de dulci si aromatate in ora petrecuta in cuptor).

Cu 2-3 linguri de iaurt si cu frunze de patrunjel deasupra e absolut perfect...

Friptura de miel invelita

Ingrediente:

2 kg pulpa de miel,
200 g slanina afumata,
1 pahar vin alb,
usturoi, cimbru,
1/2 lamaie,
sare, piper boabe,
1 ceasca ulei

Mod de preparare:

Se scoate osul pulpei, se desface carnea cu un cutit si se asaza intr-o forma de sticla incasabila.

Se freaca carnea cu lamaie, apoi cu mujdei de usturoi si cimbru.

In tava se adauga o ceasca de ulei si o ceasca de apa sau supa.

Peste carnea astfel pregatita se pune slanina taiata fasii subtiri.

Se introduce forma la cuptor si se frige la foc iute.

In tava se pun si boabe de piper, iar dupa o ora se intoarce friptura si se adauga vinul (se poate folosi coniac).

Cand friptura s-a rumenit pe ambele parti, se scoate si se inlatura slanina.

Se taie felii groase si se serveste calda, cu salata verde.

Miel fiert in jantuit

Ingrediente

un miel
apa
3 rosii
doi ardei
doi morcovi
usturoi, (dupa gust)
1, 5 l jantuit (produsul ramas in urma prepararii casului la stana,;deci faci casul, urda, si ce ramane e bunatatea asta)
500 gr smantana
sare
piper
cimbru
marar
patrunjel
leustean
loboda
tarhon

Mod de preparare

Cioba asta-i buna numa' la stana. Dijba o faceti acasa, ca nu-i facuta pe chirosteie(nu d-alea de pus pe cap), in ceaun.

Se pune intr-un ceaun mare mielul spalat bine si portionat, inclusiv capul, ficatul, inima.

Se fierbe bine (nu pot zice la foc potrivit, ca depinde cate lemne pui pe foc).

Cam o ora, o ora juma; trebuie ca furculita sa patrunda usor in carne.
Cand e fiarta cam pe 2/3 din timpul normal, se pune ceapa, morcovul si ardeiul.
Se mai lasa cam 20 min, dupa care se pun rosiile, decojite si tocate.
Dupa alte 10 minute, se adauga jantuitul usturoiului tocat si smantana care se mai fierb 20 minute
In final, se pun verdeturile spalate si tocate (cu exceptia buchetelului de cimbru care se leaga cu o atza si se lasa putin la fiert apoi se scoate), sarea si piperul.

Costite de miel in sos de vin alb

Ingrediente

2 buc costita de miel(1,5 kg)
2 lgt ierburi provance
1 lgt salvie
1 lgt boia dulce
1/2 lgt piper alb macinat
piper verde boabe(usor zdrobit)
piper negru boabe (usor zdrobit)
2 lg miere albine
4-5 catei de usturoi
500 ml vin alb
4-5 lg ulei din samburi de strugure
o lgt amidon
sare

Garnitura

1 kg cartofi
1 lgt boia de ardei dulce
sare

Mod de preparare

Din ierburile provance, salvie, boiaua de ardei dulce, piperul alb macinat si sare se face un amestec cu care se condimenteaza bine costitele de miel care au fost in prealabil spalate si uscate cu un prosop de bucatarie. 50 ml de vin se amesteca cu putina miere si se ung dupa ce au fost condimentate iar la final adaugam peste ele piperul negru si verde usor zdrobit.

Astfel pregatite costitele se tin la frigider timp de o ora, dupa care se aseaza intr-o forma de graten in care am pus uleiul, vinul amestecat cu mierea si 200 ml apa, cateii de usturoi si o introducem la cuptor pentru 30 min.

Intre timp pregatim garnitura. Cartofii curatati de coaja ii punem la fiert in apa cu sare. Cand au fiert pe jumatate ii scurgem si ii condimentam cu boia de ardei dulce.

Dupa ce costitele au stat la cuptor 30 min, asezam cartofii pe langa ele, acoperim cu folie de staniol si se mai tine pana ce cartofii sunt bine patrunchi. Daca mai e nevoie se mai adauga un pic de vin amestecat cu apa, iar in ultimele minute se inlatura folia pentru a se rumeni. Se scot din tava iar in jiul format se adauga o lingurita de amidon dizolvat in putina apa rece. Sosul se strecoara si daca e nevoie se degreseaza. Costitele se prezinta pe platou insotite de cartofi si sos.

Frigărui arabe de miel ~ Chiche kebab

Ingrediente:

500g pulpă macră de miel,
100ml ulei de măsline,
zeamă de la o lămâie,
2 lingurițe de oregano uscat,
4 căței de usturoi,
2 lingurițe de chimen măcinat (sau mai puțin dacă nu vă place),
sare, piper,
1 ceapă,
2-3 roșii (sau roșioare cherry),
1 ardei gras galben

Mod de preparare:

Pregătim o marinată din uleiul de măsline, zeama de lămâie, usturoiul pisat, oregano, chimenul măcinat, sarea și piperul.

Porționăm carnea de miel în cuburi potrivite și o lăsăm la marinat în amestecul aromat cel puțin 3 ore la frigider. Eu am pus și cojile de la lămâie și am lăsat carnea la marinat peste noapte.

Înfingem apoi carnea pe frigărui alternând cu bucăți de ardei, roșii și ceapă.

Ungem cu restul de marinată și le prăjim pe grătarul încins cam 15min pe fiecare parte.

Miel cu mirodenii indiene la cuptor

Ingrediente pentru marinada

1 rack of lamb, spalat si uscat cu un prosop de bucatarie
200ml de iaurt
1 shalota medie (sau o ceapa rosie, de apa) tocata marunt
3 catei de usturoi, tocati marunt
1 lingura de ginger ras
1 lingura de coriandru tocat
sucul de la un lime
1 lingurita de chili powder
1 lingurita de coriandru macinat
1 lingurita de chimen macinat
1 lingurita de turmeric (atentie, ca pudra galbena de turmeric pateaza hainele!)
1 lingurita de sare
1 lingurita de piper

Prepararea marinadei (5 min + min 24 de ore la frigider)

se amesteca toate ingredientele intr-un bol pana se omogenizeaza sub forma de pasta
se pune carnea de miel in bol si se acopera bine cu marinada, dupa care se pune intr-un zip lock bag sau cutie de plastic care se inchide bine si se baga la frigider, unde se lasa min 24 de ore (the longer the better)

Prepararea roastului (30 min + 30 min de pregatire)

inainte de toate, dati drumul la cuptor la cca 200C (daca nu aveti cuptor cu indicatie de temperatura, dati-l la maxim si apoi dati un sfert de tura inapoi)

scoateti carnea din frigider si curatati marinada de pe ea (nu foarte insistent, ci doar cat sa se ia grosul, ca sa nu se arda la cuptor) si lasati carnea sa ajunga la temperatura camerei, cam 30 de min
inveliti oasele cu folie de aluminiu (ca sa nu se arda) si apoi introduceti rackul de miel la cuptor, pe o tava cu gratar.

Dupa 15 min intoarceti pe partea cealalta, si verificati temperatura cu termometrul de carne, pana cand aceasta ajunge la 52C (temperatura ideala pentru medium rare, adica pentru carne facuta la exterior dar roz si juicy la interior este de 57C, dar temperatura interiera va continua sa creasca si dupa ce se scoate carnea din cuptor, asa ca trebuie sa o scoateti cu 4-5C inainte de limita pe care o doriti)

cand temperatura interioara (luata in partea cea mai groasa, fara ca termometrul sa atinga osul sau sa intre in contact cu metalul tavii) ajunge la 52C, scoateti tava din cuptor si lasati mielul sa se odihneasca cca 10 min pe un platou, acoperit cu un castron intors sau cu folie de aluminiu

dupa ce carnea s-a relaxat si sucurile au fost resorbite in fibre, puteti felia rackul (cate 1 os pe felie) si apoi servi cu salata verde (eu am folosit valeriana) dreasa cu ulei de masline si otet balsamic, peste care adaugati fulgi de migdale

Saag ghost, Curry indian de miel cu spanac si iaurt

Ingrediente

1kg carne de miel (pulpa sau muschiulet, taiat cubulete - daca folositi oaie va trebui sa o fierbeti mai mult ca sa se fragezeasca, dar nu e o mare drama ca gust)

2-3 pungi de spanac congelat de 400g (se poate si cu spanac proaspat, daca gasiti, dar procesul e mai laborios)

4 cepe tocate marunt

4 catei de usturoi pisat

8 cm de ginger, dat pe razatoarea mica (sau 2-3 linguri de ginger ras de la borcan,)

mirodenii macinate:

2 lingurite de coriandru,

2 lingurite de chimen,

3 lingurite de garam masala,

1/2 lingurita de turmeric,

1 lingurita de paprika

mirodenii intregi:

6 cuisoare,

10 cm de scortisoara,

6 seminte de cardamom,

1 lingurita de piper boabe,

4 frunze de dafin

1 mana de frunze de coriandru, tocate marunt

3 linguri de ulei
250ml de iaurt
400ml de apa
50g de unt

Preparare (2.5 ore + 15 min de pregătire)

se rumeneste usor carnea in tigaie si se scoate deoparte
in uleiul ramas se prajesc putin mirodeniile intregi dupa care se adauga ceapa si se prajeste pana e golden brown (cca 4-5 min)
se adauga mirodeniile macinate si se mai prajeste inca 30 sec
se adauga carnea, usturoiul, gingerul si apoi iaurtul, cate 1-2 linguri amestecand pana se incorporeaza tot
se adauga apa (cat sa acopere aproape complet compozitia), se aduce la fierbere, apoi se da focul mic, se acopera si se lasa sa fiarba usor cca 2 ore (sau pana cand carnea ajunge foarte frageda, iar apa e evaporata aproape integral)
se gateste rapid spanacul (direct inghetat, rupt in bucati mai mici si pus in untul topit intr-o oala cu capac) si apoi se scurge bine de lichid si se adauga la miel
se amesteca pana cand lichidul se evaporaza, apoi se adauga coriandrul tocat si inca doua linguri de iaurt in fine, se respira usurat si se serveste minunatul spinach lamb curry cu orez basmati, raita si papadums

Miel copt în spuză

Miel copt în spuză, o rețetă veche de când lumea, dar scumpă în zilele noastre. Se poate prepara cu ocazia unor excursii în grup.

Prepararea trebuie începută dimineața devreme, având în vedere complexitatea rețetei.

Compoziție:

1 miel mare (noaten) de cca. 25-30 kg,
5-6 căpățîni de usturoi (~100 gr.),
50 gr. piper măcinat,
100 gr. sare,
cimbru măcinat,
10 gr. nucșoară măcinată,
5-6 frunze de dafin,
3 litri vin sec.

După sacrificare, se jupoaie pielea de pe miel se spală bine și se pune la scurs, la umbră.

Se taie mielul pe burtă, se scot toate măruntaiele, se taie capul de la gît și picioarele de la genunchi.

Acestea nu se folosesc.

Ficatul, creierul, rinichii și inima se pot prepara separat sau tocate se pot introduce în burta mielului.

Mielul se spală bine în interior se scurge și se șterge cu un prosop.

Pregătim un baiț din vin, 50 gr. sare, cimbru, 25 gr. piper, nucșoara și usturoiul tocat.

Așezăm mielul într-o covată din lemn sau plastic, turnăm baițul în interior dar și exterior și îl lăsăm 2-3 ore la macerat. Din când în când mai frecăm mielul cu baițul din covată.

În tot acest timp, se face o groapă în pămînt, de vreo 80-90cm adîncime, 1 metru lăţime și cu 30cm mai lungă decât mielul. Aranjăm pe fundul gropii un strat de pietre cît mai late, apoi tapetăm și pereții tot cu pietre, facem un foc în groapă cu lemn tare, stejar, fag, curpeni de viță, etc (în nici-un caz conifere).

Trebuie să se facă un strat de jar de 60-70 cm grosime.

Se prepară și un noroi din pămîntul scos din groapă, sau mai bine din lut.

Cînd jarul este gata, scoatem mielul din covată, îl aranjăm în pielea lui, frecăm bine pe interior și exterior cu baiț, restul de sare si piper, apoi baițul rămas îl turnăm în burta mielului. Coasem cu o ață tare pielea, în jurul mielului, obținînd un fel de cocon. Cu noroiul (lutul) preparat, ungem pe toate părțile coconul într-un strat gros de 1-2 cm.

Scoatem jarul din groapă, lăsînd un strat de 20 cm, așezăm mielul cu cusătura în sus, răsturnăm pietrele de pe margine peste miel (atenție că sunt fierbinți...), apoi introducem din nou jarul în groapă, peste miel.

Peste jar punem un strat de pămînt gros de 15-20 cm, bine bătut.

Peste stratul de pămînt se mai face un foc, care să producă un strat de jar de 10-15cm.

Coptul durează cam 3-3,5 ore.

Se scoate cu grijă mielul, se pune pe cîteva crengi, se taie cusătura, se scoate carnea din piele, se așează în covata curată.

Ca aperitiv se bea un păhăruț cu țuică de vre-o 45', apoi se mănîncă fierbinte și se "udă" cu un vin sec sau demisec.

P.S. Stingeți focul și astupați groapa înainte de a vă apuca să devorați mielul...

Miel Boulangere

Preparat principal

1.8 kg cartofi, taiati fin
1 ceapa taiata pestisori
600 ml zeama de legume
5 catei usturoi zdrobit
3 linguri menta tocata fin
2 linguri rozmarin tocat fin
100 g unt la temperatura camerei
2 kg pulpa miel

Sos

3 ardei grasi rosii
1 ceapa mica rosie, taiata pestisori
0.5 suc lamaie
2 linguri capere
2 linguri ulei de masline
5 frunze menta tocate fin

Mod de preparare

Se opareste ceapa in apa clocotita timp de 2 minute. Se incinge cuptorul la 200 grade.

Se unge cu unt o tava mare de copt (de cca. 4,5 kg) si se intind in straturi cartofii si ceapa, condimentand cu sare si piper. Se toarna deasupra zeama de legume si se da tava la cuptor pentru 30 minute.

Se amesteca cu mixerul usturoiul, menta, rozmarinul si untul, apoi se condimenteaza cu sare si piper.

Se pune bucata de miel pe planseta si se indeparteaza portiunile de grasime. Se fac pe toata suprafata pulpei 6-7 taieturi adanci si cu o lingurita se introduce amestecul de unt in taieturile facute. Apoi, cu restul compozitiei, se unge pulpa de miel.

Se pune carnea pe gratarul de cuptor, deasupra cartofilor si se lasa sa se friga, la foc potrivit pentru 1 ora si 40 de minute.

Pentru sos se coc ardeii pe plita, se lasa sa se raceasca, apoi se curata de pielite. Se taie in fasii subtiri.

Se pune ceapa rosie intr-un vas, se adauga sucul de lamaie, se condimenteaza cu sare si se lasa sa se marineze. Se adauga ardeii grasi, caperele, uleiul de masline si menta. Se mai adauga sare, daca este necesar, piper si se amesteca bine.

Se scoate pulpa din cuptor, se pune pe un fund de lemn, se acopera cu folie de aluminiu si se lasa 10 minute.

Se taie in felii, care se aseaza pe un platou garnisit cu foi de salata verde si se servesc cu garnitura de cartofi si sosul alaturi.

Desigur, acompaniati preparatul de un vin alb sec.

Oaie

Pastrama de oaie

Dobrogea știe cel mai bine ce e vinul cu pastramă.

Pastrama - carnea uscată, afumată și picantă, mai gustoasă decât o friptură. Cea mai bună pastramă se obține de la oile cu grăsime puțină - tineret ovin de minimum un an sau batali.

Rețeta „pastramei adevărate”: carnea se deosează cu atenție, să nu se rupă fâșii. Apoi se porționează, se fasonează curățându-se de pielețe, se condimentează cu sare, piper, boia, usturoi și cimbru. Acestea se presară în strat egal pe toată suprafața cărnii, care se împachetează și se așază într-un vas la loc răcoros, cel puțin 48 ore. Nu cumva să puneți carnea la congelator! Ar strica tot procesul de maturare. O dată timpul scurs, carnea se dă la vânt, într-o cameră curată, fără muște, fără praf sau mirosuri. Se zvântă o zi – două, apoi se afumă, la fum rece și esențe tari.

„Fumul nu trebuie să bată direct pe carne, iar focul să fie făcut numai din lemn de salcâm sau fag”.

Pastrama crudă sau afumată se păstrează la frigider și se poate consuma ca atare sau la grătar. Carnea de oaie se mai poate servi și ca aperitiv, sub formă de ruladă – după condimentare se rulează, se leagă cu sfoară ca mușchiul țigănesc și se dă puțin la cuptor, apoi se lasă să se răcească. La fel de gustos este și sloiul – preparatul care se obține punând carnea întreagă, fasonată, la fiert, până se desprinde de os. În ceaunul care fierbe se adaugă condimentele, iar fierberea continuă până se înmoaie carnea. Se pune într-un vas, la rece și se mănâncă după cum îi spune numele: sloi.

Pontul principal este ca în vasul care fierbe să se adauge ceapă tocată. Absoarbe tot mirosul puternic de amoniac degajat de carnea de oaie.

Cea mai bună pastramă, fără modestie, se face din oaia dobrogeană. Merge de minune cu o mămligă aburindă și un vin roșu, căci pastrama – carne roșie – cere de băut, musai un vin asortat.

SLOI DE OAI

Racitura ciobaneasca din Țara Hategului, mâncarea asta veche cât si Sarmisegetuza se face din animale batrane, care se taie iarna, când zapada a alungat caprele negre din Retezat spre marginea verde a padurii de brad (chestie ce n-are, evident, nici o legatur_ 19419y2419t 9; cu sloiul de oaie si nici cu aceasta carte, asa ca nu stiu ce mi-a venit s-o scriu).

- 3 kg carne de oaie, bucati cât pumnul, eventual cu oase (mici) si ceva maruntaie
- 3 oase mari de oaie, sparte
- sare, piper
- I capatâna usturoi

- Mai întâi se fierb 2 ore oasele, sa-si lase sucurile si maduva
 - Se scot oasele, se pun în locul lor carnea si maruntaiele, sa fiarba, cu sare si piper, pâna se desprind de pe oscioare si se farâma de la sine (nu se amesteca în cratita)
- Se piseaza usturoiul pasta
- Când carnea a fiert si apa a scazut de zici ca nu mai e, se adauga risipit usturoiul, sa mai dea în doua clocote
- Se scoate oala în tinda, la ger, sa se-ntareasca sloiul, si dupa aceea se manânce

Gulas de oaie

Ingrediente

1 kg carne de oaie,
50 g untura,
300 g ceapa,
1 kg cartofi,
50 g rosii,
150 g ardei gras.
boia de ardei (paprika),
sare, piper,
foi de dafin, chimen,

Reteta

Se cutata ceapa si cartofii. Carnea de oaie se curata bine de pielita si grasime si apoi se taie in cuburi de 2 cm. Ceapa toacata marunt se prajeste in untura pana devine aurie. Se adauga boia, se amesteca si apoi se pune carnea de oaie. Se sareaza, condimenteaza si se continua fierberea innabusita, sub capac la foc domol. Cand scade zeama se completeaza cu putina apa si se adauga foile de dafin si chimionul. Pentru a se patrunde bine carnea se amesteca din cand in cand si se completeaza cu apa. Se taie cartofii, ardeiul gras si rosiile in cubulete. Cand carnea este patrunsă se adauga cartofii, ardeiul si rosiile (bulionul) si se lasa sa fiarba la foc incet pana sunt gata.

Se poate prepara si la ceaun, in cantitati mai mari, fiind si mai delicioasa si savuroasa !

Costite de oaie fripte

Ingrediente:

-1 kg coaste de oaie,
-1 kg apa,
-100 ml vin alb,
-sare si piper

Mod de preparare:

1. Coastele de oaie se spala, se taie portii si se pun la fiert in oala sub presiune. Dupa primul clocot scoatem aburul, aruncam apa si clatim foarte bine carnea.
 2. Se pune carnea, 1 kg de apa, sare si se lasa sa fiarba 40 minute. Se scoate aburul si se adauga vinul si piperul. Mai lasam 5 minute sub presiune.
- Se servesc cu mamaliga sau cu garnitura de legume.

Friptura de oaie

Ingrediente

1 pulpa de oaie
200 g slanina afumata
sare
piper boabe
1 cana vin alb
usturoi
1 lingurita boia dulce
1 cana ulei
1 cana supa de zarzavat

Mod de preparare

Spalati pulpa de oaie in mai multe ape reci , o curatati de oase si de pielite, o desfaceti cu lama cutitului si o impanati cu felii de slanina si catei de usturoi.

Sarati si piperati usor carnea, o strangeti la loc sub forma de sul si o legati cu o sfoara subtire si curata. Puneti pulpa astfel pregatita intr-o forma de sticla incasabila si o acoperiti cu o cana de supa de zarvazat si cu o cana de ulei.

Adaugati cateva boabe de piper si o lingurita de boia dulce si introduceti in cuptorul cald ca sa se coaca, la foc potrivit, timp de o ora dupa care adaugati vinul alb si o crenguta de cimbru..

Cand friptura s-a rumenit frumos, o scoateti din cuptor, scoateti ata cu care a fost legata la inceput, o taiati felii si o serviti direct din vasul in care a fost facuta.

Mențiuni

Friptura de serveste taiata felii groase, cu garnitura de legume si salata de sezon.

Tocanita de oaie din Dublin

Ingrediente:

1,5 kg carne de oaie (sau miel),

4 cepe,

1,5 kg de cartofi rosii,

500 ml supa de carne,

50 grame de unt,

3 linguri de cimbru,

3 fire de patrunjel,

sare, piper

Mod de preparare:

Se curata bine carnea, apoi se taie in cubulete.

Se curata ceapa si se taie in solzi. Se curata cartofii si se taie in rondel subtiri, apoi se taie si untul in bucatele mici.

Intr-o cratita sub presiune, asaza succesiv untul, ceapa, repartizata egal pe fundul cratitei, un strat de rondel de cartofi si carnea, apoi acoperiti cu restul de cartofi. Sareaza si pipereaza fiecare strat.

Stropeste cu supa peste continutul din oala, apoi se spala si toaca patrunjelul. Se condimenteaza cu patrunjelul tocat si cu cimbrul

Se pune totul la fiert, si dupa ce da in clocot, se micsoreaza focul, si se lasat sa fiarba la foc mic cel putin 2 1/2 ore, miscand cratita din cand in cand. Se serveste fierbinte.

Tocana de legume cu carne de oaie

Ingrediente

1/2 carne de oaie nu prea grasa,

200 g ceapa,

3 ardei grasi (300 g),

1/2 kg cartofi,

1/2 kg rosii,

piper, boia, untdelemn, patrunjel, o foaie de dafin, sare.

Preparare

Ceapa taiata in felii subtiri, se caleste la foc mic, in 50 ml untdelemn, impreuna cu o lingurita rasa de sare (ca sa se lase mai repede apa) pina cind scade apa ce o lasa si devine lucioasa (cca 10 minute). Se adauga 1/2 lingurita cu boia de ardei, se amesteca de 2 ori si imediat se pune carnea taiata in bucati mici care se amesteca, 2 minute, pina cind se coaguleaza la suprafata; apoi, totul se stinge cu 200 ml apa fierbinte. Se lasa sa fiarba la foc mic, acoperite, amestecind mai des, ca sa nu se arda ceapa, si completind lichidul, cind acesta scade. Daca pe parcurs se arde ceapa, nu se mai pune apa, ci se schimba mincarea in alta cratita, altfel aceasta va capata un gust foarte neplacut. Dupa ce carnea s-a muiat foarte bine, se adauga ardeii taiati in felii subtiri , cartofii, in forma de sferturi de 2 cm grosime, rosiile curatate de coaja (daca se poate) si taiate in felii de 2 cm grosime, un virf de cutit cu piper sau dupa gust, o lingurita rasa de sare si apa, cit sa acopere. Mincarea se amesteca putin, se lasa pe plita sa fiarba acoperita, la foc mic, sau se introduce in cuptor, tot acoperita, la foc mic, sau se introduce in cuptor, tot acoperita, unde se lasa cca. 30 minute, pina cind fierb bine toate, fara sa se mai amestece ain cratita (zarzavatul sa ramina intreg). Cind toate sint fierte, se potriveste gustul cu sare. Mincarea se presara cu patrunjel taiat marunt si se serveste fierbinte.

Papricas de oaie

Ingrediente

1 kg carne de oaie,
4-5 cepe,
putina boia dulce,
1 ardei gras,
o rosie,
otet diluat,
pasta de rosii,
2-3 cartofi (se poate si fara).

Preparare

Carnea curatata de grasime si pielite se fierbe in apa clocotita. Cand este gata, bine fiarta, se scoate, se taie bucati si se pune deoparte. Se spala ceapa si se taie feliute subtiri. Se pune in ulei si se inmoaie la foc mic. Se adauga ardeiul taiat suvite si rosia taiata patratele. Se amesteca pana se inmoaie. Se adauga carnea. Se amesteca. Se adauga cartofii, eventual, si se amesteca cateva minute. Se adauga o lingurita de faina amestecata cu apa si o lingura de pasta de rosii. Se da cratita la cuptor pana cand sosul s-a format si a scazut.

Ciorba de oaie

Ingrediente:

1/2 carne de berbec sau de oaie fara grasime,
morcov, patrunjel,
1 ceapa de marime mijlocie,
2 ardei grasi,
250 g rosii,
2 cartofi de marime mijlocie,
1 felie de varza dulce,
bors, zeama de varza, zeama sau sare de lamiie,
marar, cimbru, tarhon,
piper, sare.

Preparare:

Carnea taiata in bucatele se pune in 3 l apa rece cu o lingurita rasa de sare, lasindu-se sa fiarba, circa o ora, la foc mijlociu. Zarzavatul si ceapa, rase prin razatoarea cu gauri, mari, se calesc separat, 2 minute, cu 2 linguri de untdelemn, apoi se adauga in supa, impreuna cu varza taiata ca fidea, lasindu-se sa fiarba impreuna pina cind se moaie bine carnea (trebuie sa fiarba cca 2-3 ore; daca este mai batrina, chiar mai mult). In oala sub presiune, fierbe in jumatate de timp impreuna cu zarzavatul care se caleste inainte direct in oala; apoi, se adauga apa rece cca 2 l si carnea, o lingurita rasa de sare, se asaza capacul si se lasa sa fiarba cca 1 1/2 ora, calculind timpul, de cind au inceput sa iasa primii vapori prin ventil; atunci, se reduce focul la minim si se fierbe in continuare. Cind s-a scurs timpul afectat fierberii, se raceste oala, si se desarta continutul in oala obisnuita. In oricare varianta se pregateste ciorba, cind carnea este bine fiarta, se pun cartofii taiati in cuburi mici, ardeii si rosiile taiate felii, sau numai suc de rosii (iarna), cimbru si marar. Cind toate sint fierte, se sareaza, se acreste, completind lichidul dupa gust, si, pentru aroma, se adauga frunze de tarhon sau leustean si un virf de cutit cu piper (facultativ).

Tocana cu carne de oaie

Ingrediente

-carne de oaie (berbec) cu os-750 g;
-ceapa-250 g;
-cartofi-750 g;
-untura-75 g;
-ardei gras-300 g;
-rosii proaspete-300 g;
-vin rosu-50 ml;
-cimbru,patrunjel verde,boia de ardei dulce,piper,sare;

Mod de preparare:

-Carnea de oaie (berbec) se taie in bucati egale si se inabuse impreuna cu ceapa (taiata solzi) in untura cu apa (parti egale);
-Apoi se adauga pasta de tomate (diluata cu putina apa),boiaua de ardei,apa calda (7-800 ml),piper,cimbru si sare;
-Se continua fierberea si cand carnea este fiarta pe jumatate se adauga cartofii taiati cubulete;
-Intr-un alt vas se inabusa ardeiul gras;dupa ce este gata se adauga peste carne si se continua fierberea;
-Cand carnea este aproape fiarta,pe fiecare bucata de carne se pune cate o felie de rosie (in prealabil

rosiile se oparesc, se curata de pielite si se taie felii mai groase);
-Se adauga vinul si vasul se mai da la cuptor inca 15 min.
Se serveste cald, cu patrunjel verde deasupra.

Chiftelute de oaie

Ingrediente :

500 g carne tocata de oaie
2 linguri frunze de telina tocate marunt
2 linguri patrunjel tocat marunt
2 cepe medii tocate marunt
1 lingurita praf de curcuma
sare, dupa gust
piper, dupa gust
1 ceapa tocata
2 catei de usturoi, tocati marunt

Indicatii :

Se amesteca toate ingredientele. Se formeaza din pasta rezultata chiftelutele si se pun pe gratar, cca. 10 minute, intorcandu-le de pe o parte pe alta de mai multe ori.
Se decoreaza cu patrunjel si ceapa tocata.

Carne de oaie la gratar

Ingrediente:

1kg carne de oaie;
sare;
250 ml vin (alb sau rosu);
Knorr Punga Magica (condimente pentru carne de pui si porc cu vin);
piper macinat.

Mod de preparare:

Se pregateste carnea de oaie si se marineaza cu vin, piper macinat, sare timp de 15'. Se condimenteaza cu Knorr Punga Magica (condimente pentru carne de pui si porc cu

Pastrama de oaie

Ingrediente:

2 felii pulpa de miel sau oaie frageda,
1 capatana de usturoi,
1/2 lingurita sare,
1/2 lingurita piper,
1/2 lingurita boia,
1/2 lingurita cimbru,
2 linguri vin alb

Mod de preparare:

Spalam si zvantam carnea de oaie cu servete de hartie. Daca e cazul o desosam si o portionam. Eu am avut doua felii de pulpa de oaie asa ca nu am mai avut ce portiona ;)
Pisam usturoiul si pregatim condimentele intr-un vas. Amestecam condimentele pana obtinem o pasta si frecam bine carnea cu ea.
Turnam apoi doua linguri de vin alb peste carne si asta-i tot.
Impachetam in folie alimentara si tinem la frigider 5-7 zile. O mai intoarcem dupa cateva zile ca sa stea umeda pe toate partile.
Frigem pastrama pe gratar, in tigaie sau la cuptor la tava...o bunatate!
Servim cu cartofi prajiti, mamaliguta, castraveciori murati si must. Prea bun, un adevarat ospat...

Pastrama de oaie la tava

Oaia nu-i ca mielul si nici lemnul ca otelul... Na, am inventat o zicere, dar sa stiti ca o pastrama de oaie la tava este ceva absolut minunat, chiar daca e post si pacatuiesc. Dar ce pacat dulce...

Pastrama de oaie bine condimentata, lasata in bait, am scufundat-o intr-un amestec de ulei de masline si vin rosu. Mai mult vin, ca uleiul e scump, putin praf de piper alb, condimentele necesare pentru oaie si, ce e mai important, chimen (sau chimion) din belsug. Se pune la tava, se acopera tava cu o folie de aluminiu pentru ca oaia sa fiarba in aceasta zeama si se da la cuptor la foc mic. Dupa un timp, se roteste carnea in tava si apoi se scoate folia, pentru ca lichidul sa se evapore si carnea sa se si rumeneasca. In total, cam o ora.

Pastrama de oaie

Ingrediente:

- 1 pulpa de miel de Ontario dezosata (butterflyed)
- 2.Vreo 5-6 capatani de usturoi
- 3.2 legaturi de cimbru proaspat (thyme)
- 4.1 legatura de rozmarin proaspat
5. sare grunjoasa (la ochi)
- 6.Piper negru macinat (la ochi)
- 7.Boia de ardei paprika dulce sau iute,dupa gust (la ochi)

Mod de preparare:

Se taie carnea in fasii cam de 3 cm latime si 1-2cm grosime. Se curata usturoiul si se zdrobeste in presa,dupa care in blender sau mortar de piatra se face o pasta impreuna cu cimbrul,rozmarinul sarea si piperul si paprika.Cu pasta respectiva se maseaza bine carnea (nu va fie frica sa va murdariti pe mana,mirosul iese cu sapun de inox),e foarte important sa fie acoperita bine de tot cu pasta.Se pune intr-un castron de sticla sau ceramica,se stropeste bine cu vin alb si se infasoara in folie de plastic.Se da la frigider si se tine cca 1 saptamana,amestecand din cand in cand. Dupa o saptamana se pune pe gratar si este absolut delicioasa.

Cotlete de oaie la grătar cu garnitură

Ingrediente

- 5 cotlete de oaie,
- 5 roșii,
- 5 rinichi de oaie,
- 5 felii de slănină afumată,
- 5 ciuperci,
- 2 linguri de unt,
- 1 cătel de usturoi,
- 4-5 cartofi pai,
- 300 g sos de roșii,
- sare, piper, pătrunjel verde.

Mod de preparare:

Untul se amestecă bine cu usturoiul pisat, cu pătrunjelul tocat mărunt, cu roșiile curățate de piele și tăiate în sferturi. Apoi se frig ciupercile pe grătar și se păstrează în cuptorul cald, deschis. Se prăjesc apoi pe grătar rinichii și se pun lângă ciuperci, apoi se prăjesc pe grătar cotletele și slăcina. Pe o farfurie mare, se așează cotletele cu feliile de slănină, cu ciupercile și roșii. Între cotlete se pun rinichii și în mijloc cartofii pai. Se servesc cu sos de roșii și usturoi.

Pilaf oriental cu carne de oaie

Ingrediente:

- 1,5 kg carne de oaie fara os
- 200 ml ulei
- 100 g bulion
- 400 g ceapa
- 1 kg rosii proaspete
- 250 g ardei gras proaspat
- 25 g usturoi
- un fir de cimbru
- 100 ml vin alb
- 700 g orez

100 g unt
50 g sare
5 g condimente mix
3 g piper

Reteta:

Carnea porționată se sarează și se prăjește în grăsime încinsă, împreună cu ceapa tăiată mărunt. Se stinge cu bulion și apă, se condimentează cu sare, piper, cimbru și mirosuri.

Se călește orezul în unt, după care se adaugă ardeiul gras tăiat în pătrate și înăbușit, usturoiul tăiat mărunt și se stinge cu apă clocotită, un sfert din sosul rezultat de la fierberea cărnii, roșiile tăiate în sferturi și vinul, condimentându-se cu sare și piper. Când începe să fiarbă se introduce în cuptor, acoperit cu capac și se lasă 20—25 minute. Se servește carnea cu sos și alături pilaful.

Pastrama de oaie cu mamaliguta

Ingrediente

1 kg de pastrama gata preparata,
3 linguri ulei,
300 g faina de malai,
1 litru de apa,
sare.

Mod de preparare

Se taie pastrama in bucati si se pune intr-o cratita cu ulei impreuna cu 1 cana de apa. Se fierbe apoi se lasa sa se rumeneasca putin. Intre timp se pune o oala cu apa si sare la fiert, se adauga malaiul in ploaie si se fierbe. Cand mamaliga este gata, se rastoarna pe un platou.

Mod de servire

Se poate servi pastrama calda si mamaliga rece.

Alte retete recomandate:

Gulas de oaie

Ingrediente:

1 kg carne de oaie,
50 g untura,
300 g ceapa,
1 kg cartofi,
50 g rosii,
150 g ardei gras, boia de ardei (paprika),
sare, piper, foi de dafin, chimen.

Mod de preparare:

Se cutata ceapa si cartofii. Carnea de oaie se curata bine de pielita si grasime si apoi se taie in cuburi de 2 cm. Ceapa toacata marunt se prajeste in untura pana devine aurie. Se adauga boia, se amesteca si apoi se pune carnea de oaie. Se sareaza, condimenteaza si se continua fierberea innabusita, sub capac la foc domol. Cand scade zeama se completeaza cu putina apa si se adauga foile de dafin si chimionul. Pentru a se patrunde bine carnea se amesteca din cand in cand si se completeaza cu apa. Se taie cartofii, ardeiul gras si rosiile in cubulete. Cand carnea este patrunsă se adauga cartofii, ardeiul si rosiile (bulionul) si se lasa sa fiarba la foc incet pana sunt gata. Se poate prepara si la ceaun, in cantitati mai mari, fiind si mai delicioasa si savuroasa !

Tocana de oaie cu bere neagra si piure

Am adunat așa:

carne de oaie (băi, da' oaie, oaie, așa, de vârstă senectuții și foarte proaspătă, ghinion teribil), ceapă, porumb, mazăre, bere neagră, ardei gras și iute (nu sunt în poză) și ce ne trebuie pentru un piure (cartoful ciudat din poză, lapte, unt, sare).

Va spun rețeta, poate locuiți într-o zonă în care vaca și oaia nu se tăie când ies din producție. Bag la final erată.

Așadar se pune la înăbușit ceapa cu ardeii, fără sare, pentru că vine și carnea, da? Carnea nu se pune la fiert și la fript cu sare, la înăbușit și mai puțin, că rămâne iasca. Asta săracă până la urmă a fost bună, dacă mai puneam și sare fierbeam și acum la ea.

După ce se înmoaie ceapa și ardeii se adaugă carnea și puțină făină (dacă vreți, pur opțional).

Când carnea își schimbă culoarea se adaugă berea, puțin câte puțin, eu o țin la cald, să nu cauzez șoc termic oii moarte. Apropo, mai știți propozițiile alea din vocale? Aia de la școală cu care luăm inevitabil zece? **“Oaia aia e a ei”**.

Ei, se lasă să scadă, dacă e nevoie mai punem și apa (caldă) și la final adăugăm mazărea și porumbul. Apoi acoperim cu **piure**.

Am pus și niște așchii de parmezan pe plăcinta asta și am dat la cuptor până când arăta cum mi-a plăcut mie. Canci grade și timp. Ca la bunica, până se face.

Supa gulas pe carne de oaie

Ingrediente:

600 gr carne de oaie,
450 gr cartofi,
un morcov mare,
o rădăcină de pătrunjel,
o rădăcină păstârnac,
o rădăcină de țelină,
un ardei gras,
o ceapă potrivită,
sare, piper,
opțional un ardei iute.

Mod de preparare:

Într-o oală, se pun carnea spălată și tăiată cubulețe, legumele (în afară de cartofi) curățate, spălate și tăiate mărunț, apă și se lasă la fiert, la foc potrivit.

Când s-au fiert, se adaugă cartofii curățați, spălați și tăiați cubulețe, sare, piper după gust, eventual ardeiul iute spălat și tăiat rondele.

Se mai lasă pe foc până se fierb cartofii. Se servește caldă.

Rețetă de pastramă de oaie

Ingrediente:

2 kg carne de miel sau de oaie,
4 căpățâni de usturoi,
2 lingurițe de sare,
2 lingurițe de piper,
1 linguriță de boia,
1 linguriță de cimbru,
1/2 pahar de vin alb.

Preparare:

Mai întâi facem rost de carnea de oaie sau berbecuț, preferabil dezosată, și ne apucăm să o tranșăm în porții potrivite, subțiri de aprox. 1 cm.

Separat, preparăm condimentele, făcând o pastă din usturoi pisat, piper, sare, cimbru, boia. Amestecăm bine toate condimentele.

Cu pasta obținută masăm bucățile de pastramă pe toată suprafața, până se îmbibă de condimente și usturoi. Punem bucățile de pastramă una peste alta într-un ceaun și le stropim cu puțin vin alb. Înfășurăm ceaunul în folie de plastic sau îl acoperim bine, ca să nu dea miros, și ținem pastrama la frigider 5-7 zile. Dacă avem un beci răcoros, pe timpul nopții o putem agăța la uscat acolo. Peste câteva zile, pastrama este fragedă și miroase de-ți lasă gura apă...

Pregătim pastrama la grătar sau în tigaie de teflon, pe aragaz sau pe pliaa. Deoarece carnea s-a macerat în vin și condimente, a devenit fragedă și gustoasă.

Servită cu must de struguri, mămăligă și cartofi prăjiți, alături de câțiva castraveci murați, pastrama de oaie este un adevărat ospăț.

Escalop de ciuperci din carne de oaie

Ingrediente:

1,5 kg carne de oaie fara os
50 g sare
75 g faina
250 ml ulei

50 g unt
500 g paine alba
600 g mere
100 g masline
100 ml vin alb
25 ml conaic
2 g piper
2 g nucsoara

Reteta:

Carnea se taie felii subțiri, două bucăți pentru o porție, care se bat cu ciocanul, se dă sare, se trec prin făină și se prăjesc în grăsime încinsă. Se scot într-un vas. Uleiul în care s-a prăjit carnea se stinge cu vin și supă, se adaugă ciupercile înăbușite în unt, se potrivește sosul cu sare și piper și se adaugă carnea; se mai dă un clocot și se servesc. Garnitura adecvată este pilaful cu cașcaval ras sau piureul de cartofi.

Mâncare de spanac (stevie) cu pastramă de oaie

Ingrediente:

300 gr pastramă de oaie
1 kg spanac (stevie)
1 cutie rosii tocate
1 cana suc de rosii
4 linguri orez
4 cepe
4 linguri ulei de masline

Preparare:

Se pune o cratită cu apă și sare să dea în clocot. Spanacul (stevia) se curăță, se spală, se pune în apă clocotită aproximativ 5 minute și apoi se scurge.

Se toacă ceapa și se pune într-o cratită la călit împreună cu orezul în uleiul de măsline. Se lasă la foc mic până când ceapa devine transparentă și orezul ușor auriu.

Se adaugă spanacul (stevia) scurs și tocat puțin, roșiile tocate, sucul de rosii și se lasă până fierbe orezul.

Între timp, se taie pastrama de oaie (spălată nitel să scape de sare) în cubulese mici, se aruncă într-o tigaie (fără ulei dacă e teflon), se pune capacul și se lasă până când e gata.

Când orezul a fiert, se adaugă pastrama prăjită, se amestecă și se mai lasă 3 minute.

Mici de oaie

Ingrediente:

300 g carne grasa de vita
300 g carne de oaie
3-4 catei de usturoi
1 varf de cutit bicarbonat sau 1/2 pahar apa minerala
2 linguri ulei
cimbru și piper dupa gust
un praf de sare
bere dupa preferinte;

Mod de preparare:

Se curata usturoiul, se zdrobeste și se amesteca cu 2 linguri de apa.

Se spala carnea de oaie, se lasa la scurs, apoi se curata de pielite și se taie in cuburi. Se trece carnea de oaie de 3-4 ori prin masina de tocat și se amesteca impreuna cu bicarbonatul, sucul strecurat de la usturoi, cimbrul, sarea și piperul dupa gust. Se omogenizeaza compozitia și se pune la rece pentru 3-4 ore. Cu mainile umezite, se ia cate o lingura de amestec și se formeaza mititeii de oaie. Se incinge gratarul și se frig mititeii de oaie uniform pe toate partile.

Mancare din pastrama de oaie cu pastai

Ingrediente:

800g pastrama de oaie;
700g pastai de fasole galbena;
4 rosii;
3 ardei grasi;
2 cepe;

1 ardei iute;
100ml ulei de floarea soarelui;
sare, piper, oregano

Mod de preparare:

Curatati fasolea de ate si taiati-o in bucati mai mici. Puneti-o la fiert in apa sarata, clocotita. Cand este fiarta, lasati-o la scurs. Caliti in ulei ceapa tocata marunt, presarata cu sare, pana cand devine sticloasa. Adaugati in vas ardeii curatati de cotoare si taiati in cubulete. Curatati rosiile de pielita si dati-le pe razatoarea mare. Puneti-le la fiert in vasul cu celelalte zarzavaturi. Lasati-le sa fiarba 10 minute, la foc potrivit. Taiati pastrama desarata in felii subtiri si puneti-o la fiert in vasul cu legumele. Adaugati piperul acoperiti vasul cu un capac si lasati sa fiarba la foc mic 15 minute. Luati cratita de pe foc, adaugati ardeiul iute taiat in rondele si presarati mancarea cu oregano. Acoperiti vasul pentru 10 minute inainte de servire.