

Friptura simpla de miel

Friptura simpla de miel

Ingrediente :

1 pulpa de miel (2kg), rozmarin si cimbru, 2-3 catei usturoi, ulei de masline pentru uns, zeama de lamiie, un pahar ulei de masline si un pahar zeama de legume sau din concentrat.

Preparare :

Se spala carnea si se sterge. Se lasa sa se odihneasca 30 de minute. Se taie buzunare mici cu un cutit ascutit. Se aseaza in buzunare felii de usturoi. Se presara rozmarin si cimbru pe toata suprafata pulpei. Se unge cu ulei de masline. Se stropeste cu zeama de lamiie. Se aseaza pulpa pe un vas cu gratar iar in vas se toarna uleiul si zeama de lamiie. Se da la cuptorul incins la 200 grade 15 de minute. Se intoarce si se reduce focul la 180. Se unge cu zeama din vas. Se lasa 20 minute, se intoarce din nou si se mai lasa 20 de minute. Se unge din cind in cind cu zeama din vas. Se stinge focul si se acopera cu o folie de aluminiu. Se serveste cu garnitura de cartofi, orez, spanac, etc.