

# Tocanita mediteraneana de miel

## Tocanita mediteraneana de miel

### Ingrediente :

1 kg carne de miel de pe pulpa, fara os si grasime, 400 g rosii bine coapte, 2 ardei grasi, 4 cepe mici, un pumn masline negre, 2 cartofi mijlocii, 60 g unt, 2 cesti supa de legume, 4 linguri ulei de masline, cimbru si busuioc.

### Preparare :

Carnea de miel, spalata si stearsa cu un prosop de bucatarie, se unge cu 2 linguri de ulei de masline si se condimenteaza dupa gust, cu sare si piper. Se incinge la foc iute o tigaie (fara ulei!). Se frige repede, intorcind mereu de pe o parte pe cealalta, mielul, 2-3 minute, pina cind se fragezeste (se incearca cu o furculita). Se scoate si se pastreaza sucul lasat de miel. Intr-o alta tigaie, se incing 2 linguri de ulei de masline si se prajesc la foc mijlociu 2 cepe taiate rondele si ardeii taiati felii subtiri. Cind ardeiul este moale, se adauga rosiile taiate cuburi mici si decojite in prealabil, precum si maslinele, taiate jumatati. Dupa citeva minute, se adauga mielul si zeama de la miel. Se presara verdeturile, se condimenteaza si se acopera. Se stinge focul. Se incinge intr-o tigaie jumatate din cantitatea de unt si se prajesc la foc mediu 2

cepe taiate rondele subtiri. Dupa citeva minute, se adauga o jumatate de ceasca de apa, se mai lasa sa mai fiarba innabusit inca 2 minute si se adauga cartofii taiati felii subtiri. Se amesteca, se lasa sa fiarba citeva minute, se adauga restul de unt si se lasa sa se topeasca. Se toarna supa de legume. Se adauga cartofii la miel si se dau la cuptorul incins la 200 grade Celsius 10-15 minute, pina cind cartofii sint fierti bine. Se serveste cu o salata.