

# Tocanita de miel cu legume

Tocanita de miel cu legume



## Ingrediente :

600 g cartofi, 450 g carne de miel slaba din pulpa, 2 linguri de pasta de curry, 1 ceapa mare, 1 vinata mijlocie, 2-3 catei usturoi, 1 lingura ghimbir ras sau o lingurita rasa de ghimbir praf, 250 ml supa de miel sau de vita, coriandru proaspat, dupa gust

## Preparare :

Se taie cuburi carnea de miel si cartofii. Se pune carnea intr-un castron si se adauga pasta de curry. Se lasa la marinat. Se incinge ulei de floarea-soarelui intr-o cratita incapatoare. Se adauga ceapa taiata rondele, dupa citeva minute se adauga si vinata taiata (cu tot cu coaja) cubulete. Se amesteca si dupa citeva minute se adauga usturoiul presat si ghimbirul. Se mai lasa la foc mijlociu citeva minute. Se adauga carnea si se amesteca pe toate partile. Dupa 5 minute se adauga supa si cartofii. Se da focul la mic si se acopera. Se mai amesteca din cind in cind. Dupa 30-45 minute se incearca carnea. Daca este fiarta, se stinge focul. Se serveste presarat, dupa

gust, cu coriandru proaspat, linga o garnitura de orez si muraturi.