Coaste de miel cu crustă de pătrunjel

Mielul prăjit reprezintă o alternativă minunată la o friptură și se gătește mult mai repede!

4 persoane
45 min

Ingrediente

2 x 6 os de miel (2 x 400g)

Sare și piper

2 linguriță de ulei de măsline

3 linguri de pesmet proaspăt,

2 căței de usturoi, pisați

Un mănunchi mic de pătrunjel cu frunze plate, tocat fin,

3 linguri de muștar Dijon

½ linguriță Herbes de Provence

Mod de preparare

Scoateți mielul din frigider cu cel puțin 30 de minute înainte și asezonați-l.

Se preîncălzește cuptorul reglat la nivelul 6, 200°C (400°F).

Se încinge uleiul într-o tigaie mare, neaderentă. Se adaugă carnea de miel, cu partea de grăsime în jos, și se rumenește rapid pe ambele părți, până când devine puțin maronie. Se lasă până când se răcește suficient de mult pentru a putea fi manevrat.

Între timp, se amestecă pesmetul cu usturoiul și pătrunjelul. Se amestecă muștarul cu Herbes de Provence.

Se unge friptura de miel cu amestecul de muștar, apoi se presează bine pesmetul, astfel încât carnea să fie acoperită în întregime.

Se prăjește timp de 30 de minute. Mielul va fi preparat la mediu în acest stadiu.

Se scoate din cuptor. Se acoperă cu folie de staniol și se lasă să se răcească timp de 5 minute. Se taie friptura între oase și se servește cu spanac soté și cartofi gratinați.

SFATUL BUCĂTARULUI: Puteți înlocui pătrunjelul (parțial sau total) cu alte ierburi proaspete, la alegere: tarhon, busuioc, arpagic sau salvie.