Cotlete de miel cu sos de roșii și boia afumată

Cotletele de miel sau fripturile de miel sunt, de asemenea, delicioase cu acest sos.

4 persoane
20 min

Ingrediente

4 cotlete de miel, bine curățate,

2 linguri de frunze proaspete de oregano sau de pătrunjel verde tocat, Puțină sare și piper negru proaspăt măcinat

Sos de roșii și boia afumată,

2 linguri de ulei de măsline

1 ceapă mare, tocată mărunt,

3 căței de usturoi, pisați

2 linguriță de boia afumată

400 g de roșii tocate

1 lingură de frunze proaspete de oregano sau pătrunjel verde tocat,

1 lingură de bulion de roșii

1 linguriță de zahăr

Mod de preparare

Se amestecă uleiul de măsline, frunzele de oregano, sarea și piperul. Se unge cu acest amestec pe ambele părți ale cotletelor de miel. Se lasă la marinat în timp ce se prepară sosul.

Pentru a face sosul, încălziți uleiul într-o tigaie de mărime medie. Se adaugă ceapa și se prăjește la foc mic timp de aproximativ 5 minute, până se înmoaie.

Apoi se adaugă usturoiul, boiaua, roșiile tocate, ierburile, piureul de roșii, zahărul și puțină sare și piper. Se aduce la fierbere, apoi se reduce focul și se fierbe puțin timp de 10 minute, până când sosul se îngroașă. Gustați și mai adăugați condimente, dacă este necesar.

Pentru a găti cotletele, se încălzește grătarul, grill-ul sau tigaia și se gătesc timp de 3-4 minute pe fiecare parte, până când sunt pe gustul dumneavoastră. Se lasă cotletele să se răcească timp de un minut sau două înainte de a fi servite.

Sugestii de servire

Se servește cu sos de roșii și boia afumată, broccoli la aburi și piure de cartofi sau cartofi soté.