Friptură de miel cu rozmarin la cuptor

Se servește cu cartofi prăjiți și ceapă roșie pentru o masă excelentă, servită familiei și prietenilor.

10 persoane
1 h 30 min

Ingrediente

1 pulpă de miel de 2½ kg, bine curățată,

2 crenguțe de rozmarin

1 lingură de ulei de măsline

Sare și piper negru proaspăt măcinat,

1 ceapă, tăiată mărunt

125 ml apă

Mod de preparare

Se preîncălzește cuptorul la 220°C (430°F), cu termostatul reglat la nivelul 7.

Puneți mielul într-o tavă de prăjit. Cu vârful unui cuțit, se fac găuri adânci pe toată partea laterală a mielului, cu fața în sus. Se împarte rozmarinul în mănunchiuri mici, care se presează în găuri.

Se stropește mielul cu puțin ulei de măsline și se asezonează cu sare și piper. Se adaugă ceapa tocată și apa în tigaie.

Se introduce în cuptor și se lasă la rumenit timp de 20 de minute, apoi se reduce temperatura la 180°C (350°F), cu termostatul reglat la nivelul 4 și se continuă rumenirea timp de încă 50 de minute. În acest stadiu, mielul va fi gătit pe jumătate. Urmăriți nivelul apei. Completați-l dacă este necesar.

Între timp, se taie cățeii de usturoi în două și se pun într-o altă tavă de prăjit. Se curăță și se taie în patru cartofii, morcovii și ceapa roșie și se adaugă peste usturoi. Se amestecă și cu puțin ulei de măsline, frunze de dafin și condimente. Amestecul se prăjește în ultimele 50 de minute alături de miel.

Când mielul este preparat, scoateți-l din cuptor. Se înfășoară în folie de aluminiu și se lasă să se răcească timp de 15 minute înainte de a-l tăia.

Se pune ceapa din tava de prăjit. Apoi se adaugă un strop de vin în sucul din tigaie. Se fierbe și scade până când se formează un sirop. Acest lucru va dura 2-3 minute.

Se condimentează și se servește cu felii de miel și legume prăjite.