

REȚETA LUNII FEBRUARIE: Cotlet de Berbecuț în crustă de verdeturi



ingrediente:

COTLET BERBECUȚ

- 400g cotlet berbecuț (2 buc 200g)
- 100g pesmet
- 2 linguri făină albă
- busuioc, pătrunjel, rozmarin
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri muștar
- usturoi
- sare, piper

PIURE PĂSTÂRNAC:

- 200g păstârnac
- 400g cartofi
- 200g smântână dulce
- 80g unt
- 5g nucșoară
- sare, piper

PIURE MAZĂRE:

- 300g mazăre
- 120g smântână dulce
- 50g unt
- 5g mentă
- sare, piper

mod de preparare:



1 Ținem cotletul la marinat cu uleiul de măsline, sare, piper, usturoi și rozmarin, minim o oră. Îl tăvălim, apoi, prin făină albă și îl rumenim la tigaie sau grill.

2 Apoi îl punem în cuptorul preîncălzit la 200°C. Imediat după ce punem cotletul la cuptor, temperatura se reduce la 180°C. Cotletul se va găti timp de 7-8 minute, apoi îl scoatem și îl lăsăm câteva minute la răcit.

3 Pregătim crusta de verdeturi: punem în blender pesmetul cu frunzele de busuioc și pătrunjel și mixăm până se omogenizează. Ungem cotletul cu muștar și îl acoperim bine cu pesmetul cu verdeturi. Îl dăm la cuptor încă 5-6 minute, până se rumenește crusta.



4 Fierbem mazărea și o mixăm la blender cu untul, smântâna, sare și piper, după gust. Putem să o strecurăm prin sită, pentru o textură mai fină.

5 Fierbem păstârnacul și cartofii, apoi le mixăm la blender împreună cu untul și smântâna, sare, piper și nucșoară.

6 Se servește alături de sos de mentă, pesto sau chimichurri.

rețeta lui MIHAI

MARTY WESTSIDE

