

## Friptura de porc cu legume la cuptor

2008/07/09





**Ingrediente:**

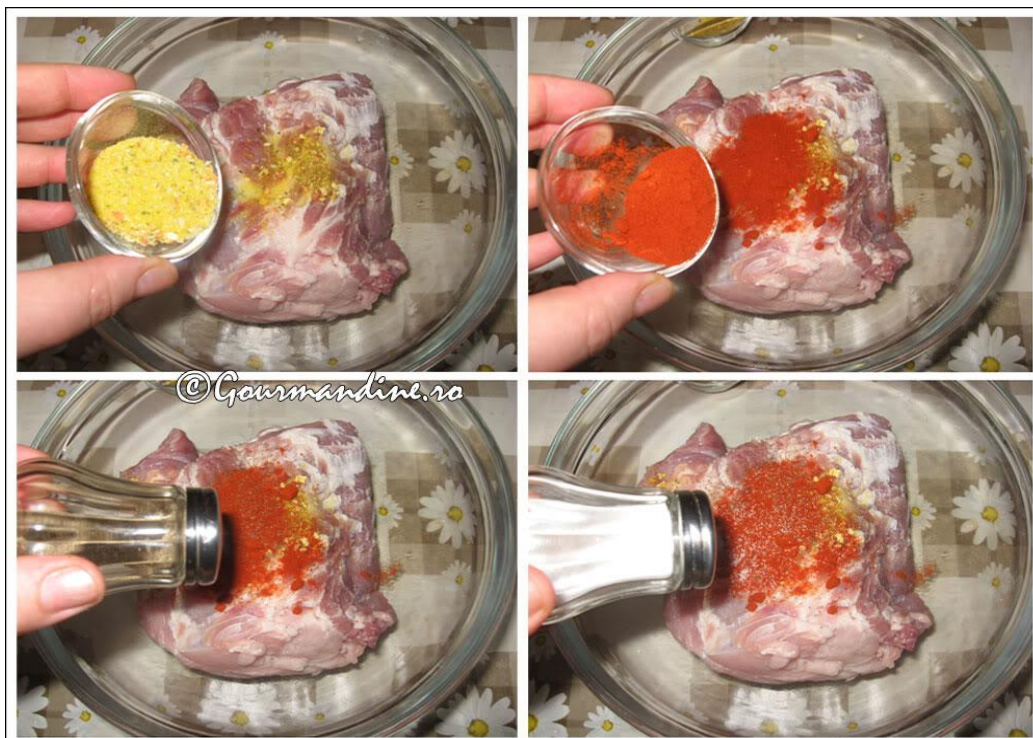


- 1 kg ceafa porc
- 1 vanata
- 1 zucchini
- 1 ardei rosu
- 1 ardei verde
- 3 rosii

2 cepe  
6 catei de usturoi  
Sare, piper, boia de ardei dulce, vegeta dupa gust  
Ulei

**Mod de preparare:**

Luam bucatile de ceafa le condimentam bine cu vegeta, boia dulce de ardei, piper si sare dupa gust.

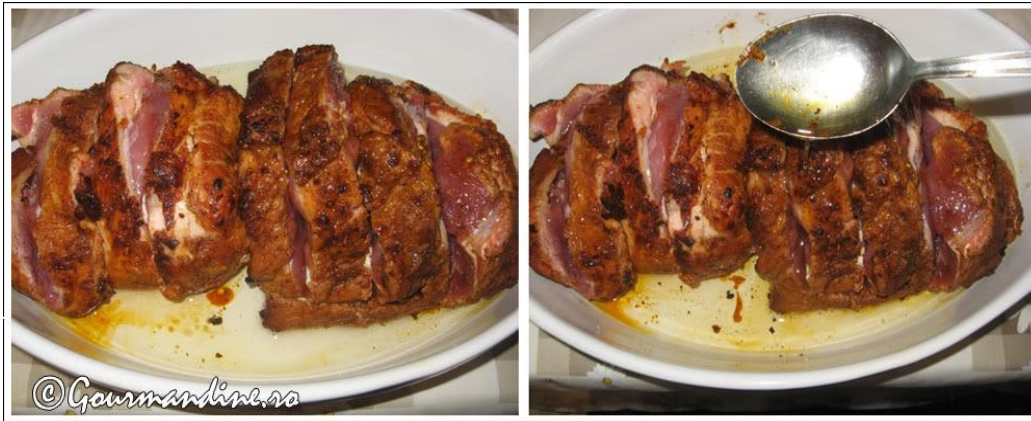


Dupa ce am condimentat carnea, o punem la fript intr-o tigaie cu ulei foarte incins – atat cat sa prinda o crusta rumenie – avand grija sa o intoarcem pe toate parti pentru a se rumenii uniform.



Dupa ce carnea a prins crusta, o scoatem pe un platou si o crestam adanc – o taiem felii in sa avem grija ca in partea de jos feliile sa ramana unite, dupa care punem bucata de ceafa intr-un vas termorezistent uns in prealabil cu ulei. Intre crestaturi impanam carnea cu feliute de catei de usturoi.







Toate legumele – vanata, zucchini, ardeiul rosu si verde, cepele si rosiile – le curatam, le spalam si le taiem cubulete si feliute.



Legumele astfel taiate le punem intr-un castron si le condimentam cu vegeta si sare, dupa care le punem in jurul bucatii de carne in vas. Mai adaugam putin ulei peste legume si carne dupa care punem deasupra vasului o folie de aluminiu si introducem totul la cuptor pentru 45 – 60 minute, timp in care intoarcem carnea din cand in cand, de pe o parte pe alta. Spre sfarit, cu 20 – 25 minute inainte de a scoate preparatul din cuptor luam folia de aluminiu de pe vas, pentru a lasa legumele sa scada.









