# Miel la cuptor cu vin rosu

## Ingrediente

- 2 kg Carne de miel
- 300 g Ceapa
- 5 frunze Dafin
- 0.5 lingurita Piper negru boabe
- 1 lingurita Cimbru uscat
- 3 g Sare
- 600 ml Vin rosu
- 2 l Apa plata
- 10 g MAGGI Felul Doi Legume
- 5 g Rozmarin uscat
- 4 catei Usturoi
- 30 ml Ulei de masline
- 20 g Mustar
- 500 g Cartofi
- 60 g Morcov
- 15 g Piper verde boabe

## Instructiuni

1. Se pune carnea de miel spalata bine si portionata intr-un bol impreuna cu 1/2 ceapa taiata in bucati mari, foile de dafin, boabele de piper negru, cimbru uscat, 1 lingurita sare si vinul.
2. Se amesteca totul cu mainile, se acopera si se lasa 4-5 ore la marinat.
3. Se muta carnea cu tot cu marinata intr-o cratita, se mai completeaza cu apa cat sa acopere carnea bine, se adauga MAGGI Felul Doi Legume si se fierbe la foc mic timp de 2 ore.
4. Intre timp, intr-un bol se face o marinata din piper verde, rozmarin, usturoi si 2 linguri ulei de masline si mustar.
5. Cartofii noi se curata de coaja cu o perie pentru legume. Daca sunt mici, se lasa intregi. Se amesteca impreuna cu morcovul taiat rondele, restul de ceapa taiata felii si lingura de ulei ramasa.
6. Intr-o tava adanca se aranjeaza bucatile de carne unse bine cu marinada de mustar. Alaturi se pun legumele.
7. Se acopera cu o folie de aluminiu si se baga la cuptorul preincalzit la 200 °C pentru 1 ora.
8. Dupa 1/2 ora se scoate folia de aluminiu.
9. Cand carnea este rumenita, iar legumele sunt moi si fragede, se poate servi.

### Nutritie

| | |
|---|---|
| Carbohidrați | 12.59 g |
| Energie | 371.91 kcal |
| grăsimi | 16.62 g |
| Proteină | 34.27 g |

460 Min

12 portii