Cel mai bun baiţ pentru friptura de miel

Pentru majoritatea românilor, dacă spui masă de Paşti, spui obligatoriu friptură de miel. Înainte de a întâlni cuptorul, carnea de miel trebuie musai să se răcorească în baiţ (sau marinată, cum se mai spune în unele locuri). Iată reţeta:

Ingredinte

- Vin alb
- Ulei de măsline
- Usturoi (de preferat verde)
- Mentă
- Cimbru
- Un pic de busuioc
- Foi de dafin
- Piper
- Boia dulce
- Sare

Mod de preparare

1. Usturoiul se toacă în bucăţi de aprox. 0,5 cm.
2. Menta şi busuiocul se toacă mai mărunt.
3. Toate ingredientele se adaugă în vin, amestecându-se pentru omogenizare.
4. Sarea şi piperul se adaugă după gust.

Cum se pregăteşte carnea pentru friptură.

1. Cantitatea de baiţ (marinată) trebuie să fie suficientă pentru îmbăierea cărnii.
2. Se aşează carnea într-un vas, de preferinţă mai întins (vasele yena sunt excelente).
3. Se toarnă baiţul peste carne şi se trage deasupra o

folie de plastic, de aluminiu ori se etanşeizează cu un capac pentru a sigila vasul şi a forţa aromele să se fixeze în carne.
4. Vasul cu carne se pune la frigider.
5. Ideal e atunci când carnea este pusă în baiţ cu o zi inainte de a fi dată la cuptor. Astfel, aveţi timp să întorceţi carnea cu câteva ore înainte de a fi dată în cuptor, pentru a fi pătrunsă cât mai bine de baiţ.
6. Dacă nu aveţi timpul necesar, lăsaţi carnea în baiţ măcar 2-3 ore.

Sursa: www.paradisverde.ro

Cum se face friptura de miel (varianta 2)

Iată cum se pregăteşte delicioasa friptură de miel:

1. Carnea de miel, bine odihnită în baiţ, se aşază într-o tavă cu pereţii mai înalţi.
2. E indicat ca bucăţile de carne să nu fie prea groase, iar bucăţile să aibă mărime uniformă.
3. Se toarnă tot baiţul în tavă şi se amestecă pentru uniformizare.
4. Se mai pot adăuga, după preferinţă şi pentru efect vizual, usturoi tocat şi frunze de mentă verde.
5. Se setează temperatura cuptorului la 160-180°C, iar când s-a încălzit se pune tava.
6. După o oră, carnea se stropeşte cu vin alb.
7. În 1,45 – 2 ore friptura va fi gata.

8. Friptura de miel poate fi pregătită şi la o temperatură mai mare, de 200-225°C, fiind gata în aproximativ o oră şi jumătate.
9. Totuşi, pregătirea la o temperatură mai redusă se crede a fi mai sănătoasă, reducând apariţia acrilamidei.

Recomandări

1. Dacă veţi servi friptura de miel de Paşti, după ce aţi ţinut postul, mâncaţi cu moderaţie.
2. În niciun caz nu trebuie să mâncaţi până la starea de saţietate.
3. Pentru a stimula digestia, serviţi şi un pahar de vin alb.
4. Beţi multă apă şi faceţi mişcare după masă, după vârstă, posibilităţi şi stare de spirit.

Sursa: www.paradisverde.ro

Mai puteti citi si: Cum se face friptura de miel la cuptor