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