

Cel mai bun baiț pentru friptura de miel

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

Ingrediente

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

Mod de preparare

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

Cum se pregătește carnea pentru friptură.

1. Cantitatea de baiț (marinată) trebuie să fie suficientă pentru îmbăierea cărnii.
2. Se așează carnea într-un vas, de preferință mai întins (vasele yena sunt excelente).
3. Se toarnă baițul peste carne și se trage deasupra o

folie de plastic, de aluminiu ori se etanșeizează cu un capac pentru a sigila vasul și a forța aromele să se fixeze în carne.

4. Vasul cu carne se pune la frigider.
5. Ideal e atunci când carnea este pusă în baiț cu o zi înainte de a fi dată la cuptor. Astfel, aveți timp să întorceți carnea cu câteva ore înainte de a fi dată în cuptor, pentru a fi pătrunsă cât mai bine de baiț.
6. Dacă nu aveți timpul necesar, lăsați carnea în baiț măcar 2-3 ore.

Sursa: www.paradisverde.ro

Cum se face friptura de miel (varianta 2)

Iată cum se pregătește delicioasa friptură de miel:

1. Carnea de miel, bine odihnită în baiț, se așază într-o tavă cu pereții mai înalți.
2. E indicat ca bucățile de carne să nu fie prea groase, iar bucățile să aibă mărime uniformă.
3. Se toarnă tot baițul în tavă și se amestecă pentru uniformizare.
4. Se mai pot adăuga, după preferință și pentru efect vizual, usturoi tocat și 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 stropește cu vin alb.
7. În 1,45 – 2 ore friptura va fi gata.

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

Recomandări

1. Dacă veți servi friptura de miel de Paști, după ce ați ținut postul, mâncați cu moderație.
2. În niciun caz nu trebuie să mâncați până la starea de sațietate.
3. Pentru a stimula digestia, serviți și un pahar de vin alb.
4. Beți multă apă și faceți mișcare după masă, după vârstă, posibilități și stare de spirit.

Sursa: www.paradisverde.ro

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

