

Cum se face friptura de miel (varianta 2)

Iată cum se pregătește delicioasa friptură de miel:

1. Carnea de miel, bine odihnită în baie, 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 baiul 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

