

## Friptura de vita marinata | Retete culinare ca la mama acasa

Probabil retetele postate anterior sunt deja un indiciu asupra preferintelor mele si ale familiei mele fata de carnea de vita. Intr-adevar, noua ni se pare cea mai savuroasa dintre toate carnurile, la care se adauga beneficiile de a fi si foarte sanatoasa, cu mai putin colesterol samd. Cunosc destule persoane cu o anumita reticenta fata de carnea de vita, de cele mai multe ori motivata prin aceea ca se gateste mai greu, ramane tare, nu e suficient de patrunsa. Modalitatea de preparare pe care v-o propun in acesta reteta va permite sa faceti o friptura frageda, ce se va topi in gura, din vita oricat de...varstnica.

### Ingrediente:

o bucata frumoasa de carne de vita, eu am folosit 1,5 kg de vrabioara, merge la fel de bine antricotul sau o bucata frumos fasonata de pulpa

### Marinata:

2 morcovi  
1 ceapa  
3 catei de usturoi  
1 telina medie (de marimea unui ou mare)  
1-2 fire de patrunjel radacina  
1 foaie de dafin  
2-3 lingurite de sare  
1 varf de cutit de piper macinat sau cateva boabe de piper  
50 ml vin alb sau roz sec  
50 ml otet de vin  
1, 5 litri de apa

### Pentru preparare:

3 linguri de ulei de masline  
1 lingura rasa de pasta de rosii  
2-3 catei de usturoi zdrobiti  
piper, rozmarin  
apa fierbinte

### Preparare:

Apa pentru marinata (1,5 litri) se da in clocot cu sarea. Se trage de pe foc, se adauga ceapa, telina, morcovii si patrunjelul taiate in cuburi, usturoiul zdrobit, foaia de dafin, piperul si se acopera oala cu capacul. Se lasa sa se raceasca si se adauga vinul si otetul.

lata bucata de carne care trebuie curata de eventuale pielite sau grasime:

Carnea se aseaza intr-un vas incapator si desupra ei se toarna marinata complet racita si toate legumele.

Se acopera vasul (se infoliaza) si se da la frigider pentru 48 de ore. Stiu, dureaza ceva, dar cu o minima programare a meniului saptamanal putem beneficia de acest preparat foarte gustos chiar in ziua in care ne dorim.

Dupa ce au trecut cele doua zile incheiate, carnea se scoate din marinata si se scurge bine:

Se incinge uleiul de masline intr-o tigaie (cratita) incapatoare si se prajeste carnea rapid, pe toate partile, pana ce se rumeneste usor:

Se adauga putina apa fierbinte si se acopera, astfel incat carnea sa se faca inabusit.

Inabusirea se continua doua-trei ore, adaugand in permanenta cate putina apa fierbinte, pana cand furculita intra cu usurinta in carne (bucata pe care am gatit-o eu, de 1,5 kg, a fost gata in doua ore).

Cand carnea este suficient de facuta se adauga legumele din marinata, bine scurse de lichid.

Se completeaza cu apa fierbinte, se acopera si se lasa pe foc pana ce sunt bine fierte legumele.

Este momentul in care carnea se scoate, se taie felii si se pastreaza la cald, acoperita.

Legumele se paseaza:

Se dilueaza piureul obtinut cu apa fierbinte, se adauga pasta de rosii, un praf de piper si rozmarin (dupa gust) si 2-3 catei de usturoi pisati (sare nu se mai pune, atat carnea, cat si legumele fiind sarate din marinata!). Se da in clocot si se adauga feliile de carne in sos, continuand fierberea inca 10 minute.

Farfuria mea, cu feliile de carne acoperite cu sos, alaturi de cartofi natur si salata verde:

Friptura se potriveste minunat si cu piure de cartofi, paste, orez etc.