

Friptură de curcan în sos de vin și portocale

Rețetă – fel principal

Porții: 4

Timp de preparare: 1 h 40 min.

Dificultate: ușor



Sărbătorile ne aduc mai aproape familia, magia și aroma de portocale. Pentru că sunt des întâlnite în deserturile de sezon, portocalele sunt foarte îndrăgite de cei mici. Însă, cum ar fi dacă și cei mari s-ar bucura la fel de mult de ele? Bunica te invită să încerci rețeta ei de friptură fragedă de curcan, gătită încet în sos de vin alb și suc proaspăt de portocale.

Ingrediente:

2 piepți de curcan tăiați în jumătate

4 linguri ulei Untdelemn de la Bunica Omega 3

300 ml vin alb demisec

2 portocale mici

3 lingurițe ierburi de Provence

Sare și piper după gust

Cum se prepară:

1. Spală carnea și usuc-o bine cu prosoape de hârtie.
2. Unge bucățile de curcan cu ulei, apoi freacă-le cu sare, piper și amestecul de ierburi Provence și pune-le în frigider, la marinat, pentru 30 de minute.
3. Stoarce sucul de la o portocală și taie în felii rotunde și cât mai subțiri cea de-a doua portocală. Între timp, preîncălzește cuptorul la 160°C sau la foc mic.
4. Într-o tavă ceramică sau din sticlă yena, pune feliile de portocală apoi adaugă vinul alb, sucul de portocală și carnea. Pentru și mai multă aromă, poți pune câteva crenguțe de rozmarin proaspăt. Acoperă tava cu folie de aluminiu.
5. Friptura este acum pregătită să stea la rumenit în cuptor pentru o oră și 30 minute. La jumătatea timpului, îndepărtează folia și stropește carnea cu sosul din tavă. Cu 20 de minute înainte să oprești focul, întoarce friptura de curcan pe cealaltă parte și mai stropește-o cu sos.
6. Scoate tava din cuptor și las-o la răcit 20 de minute. Gata!

Aroma sofisticată a fripturii de curcan nu are nevoie de garnituri pretențioase. Legumele gratinate, orezul simplu sau basmati, chiar și piureul de cartofi gătit cu unt și lapte sunt cele mai potrivite garnituri pentru gustul fripturii.