Friptură cu boia afumată și coriandru

Când gătiți friptura, asigurați-vă că tigaia este fierbinte. Cel mai bine este să gătiți doar 2 bucăți o dată; altfel, temperatura tigăii va scădea și fripturile se vor fierbe în loc să se prăjească. Lăsându-le să se răcească în timp ce gătiți legumele, veți permite sucurilor să se așeze

4 persoane
30 min

Ingrediente

4 fripturi de vrăbioară

1 lingură de coriandru măcinat
1 lingură de boia afumată
Coaja rasă fină de la 1 lămâie verde
Sare și piper negru proaspăt măcinat
2-3 linguri de ulei de rapiță sau de măsline
1 ceapă roșie, curățată și tăiată în felii subțiri
3 morcovi, tăiați în cercuri foarte subțiri
ardei roșu iute, înjumătățit și tăiat în felii subțiri
3 căței de usturoi, curățați și tocați
120g spanac, curățat
linguri de suc proaspăt de lămâie verde

Mod de preparare

Într-un castron mic se amestecă coriandrul, boiaua afumată, coaja de lămâie și piperul. Ungeți fripturile cu puțin ulei, apoi frecați-le cu amestecul de condimente și lăsați-le deoparte în timp ce pregătiți legumele.
Când sunteți gata să gătiți fripturile, asezonați-le cu puțină sare. Puneți o tigaie mare pe foc mare și adăugați o lingură de ulei.
Când tigaia este foarte încinsă, adăugați două bucăți de friptură. Se gătește la foc mare, întorcându-se o dată. Fripturile vor avea nevoie de 2-3 minute pe fiecare parte pentru a fi în sânge.
Timpul de preparare va depinde de grosimea fripturilor și de cât de bine făcută vă place carnea. Lăsați să se răcească în timp ce gătiți celelalte bucăți de friptură.

Când toate bucățile de friptură sunt gătite, mai adăugați puțin ulei în tigaie. Apoi se adaugă ceapa, morcovii, ardeiul iute și usturoiul și gătiți-le la foc mare, amestecând timp de aproximativ 5 minute.
Se adaugă spanacul și sucul de lămâie și se fierb până când spanacul se înmoaie. Gustați și asezonați.

Sugestii de servire

Serviți friptura împreună cu legumele și cartofi la aburi.