

Friptură de vrăbioară cu lămâie și rozmarin

De asemenea, două fripturi de vrăbioară sau de costiță ar fi delicioase dacă ar fi gătite și servite astfel. Reduceți timpul de preparare dacă fripturile au o grosime mai mică de 5 cm.

 pentru 2-3 persoane
20 min

Ingrediente

1 felie grosă de friptură de mușchi file, de aproximativ 300 g și 5 cm grosime

2 linguri de ulei de măsline

Sare și piper negru proaspăt măcinat
căței de usturoi, tăiați în bucăți mari

4 crenguțe de rozmarin,

1 lămâie

60 g de frunze de rucola

40 g de brânză maturată tare, tăiată mărunt,

Cartofi soté

Mod de preparare

Se încălzește o tigaie mare, la foc mare, până când este foarte fierbinte.

Se ung ambele părți ale fripturii cu puțin ulei și se azonează cu sare și piper negru.

Se pune friptura în tigaia încinsă și se prăjește timp de 4 minute. Apoi întoarceți friptura și prăjiți-o încă 3 minute. Se scoate din tigaie și se lasă la răcit pe o planșetă.

Se ia tigaia de pe foc și se adaugă restul de ulei de măsline, usturoiul și crenguțele de rozmarin.

Se taie câteva fâșii de coajă de la lămâie și se adaugă în tigaie. Se lasă la infuzat câteva minute, cât timp carnea se răcește, apoi se adaugă sucul de lămâie. Se amestecă pentru a desprinde orice bucățele lipite de fundul cratiței.

Se taie fripturile în felii subțiri, cu un cuțit ascuțit. Se azonează cu sare și piper negru. Se pune cu lingura jumătate din dressing. Se amestecă frunzele de rucola și brânza cu restul de dressing. Delicios, se poate servi cu cartofi soté.