

Cea mai FINĂ mâncărică de ficăței cu legume și MUȘTAR – Deloc ÎNNECĂCIOȘI!



Mâncărică de ficăței cu legume și muștar



Astăzi gătim împreună o **mâncare de ficăței** care te va cuceri! Ficăței fragezi, legume proaspete și un strop de muștar creează o **rețetă simplă, rapidă și incredibil de gustoasă**.

Am perfecționat fiecare detaliu pentru un rezultat garantat: **ficăței moi, legume cu textura perfectă și arome care îți vor încânta simțurile**. Hai să descoperim împreună această delicioasă combinație!

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1,2 kg ficat de pasăre
- 2 cepe medii
- 1 morcov mare
- 1 ardei kapia
- 1 căciulie de usturoi
- 1,2 l apă

- 1 lingură muștar dijon
- 200 ml vin
- 40-60 ml ulei
- 7-10 ml oțet
- 1 linguriță oregano
- 3 frunzulițe dafin
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță rasă piper

1. Spală bine ficăței de pui (1 kg și 200 g).
2. Pune ficăței într-o oală și adaugă apă cât să îi acopere.
3. Adaugă 7-10 ml de oțet pentru a elimina sângele și a menține ficăței întregi.
4. Fierbe ficăței la foc mic, timp de 10 minute de la momentul în care apa începe să clocotească.
5. Într-o tigaie, încălzește 20-30 ml de ulei de floarea-soarelui.
6. Toacă două cepe mari și călește-le ușor, până devin translucide.
7. Adaugă sare (4-5 g) și o linguriță rasă de piper proaspăt măcinat.
8. Feliază un cățel mare de usturoi și adaugă-l în tigaie. Amestecă timp de 5-7 minute.
9. Rade un morcov mare și adaugă-l în tigaie. Călește-l timp de 2-3 minute.
10. După fierbere, scurge ficăței și clătește-i sub jet de apă rece pentru a elimina proteina coagulată.
11. Adaugă ficăței în tigaie și prăjește-i pe ambele părți, la foc mic spre moderat, timp de 5-7 minute.
12. Adaugă un ardei capia tocat cubulețe peste compoziție.
13. Adaugă o lingură generoasă de muștar Dijon, 200 ml de vin alb și o linguriță de oregano.
14. Completează cu 200 ml de apă și 3 foi de dafin.
15. Acoperă tigaia cu un capac sau un "capișon" din hârtie de copt cu o gaură în mijloc, pentru a controla

evaporarea.

16. Lasă tocănița să fiarbă la foc mic timp de 10 minute, până când ardeiul capia se înmoaie și toate aromele se combină.
17. Oprește focul și pregătește tocănița pentru servire. Sosul va fi cremos și aromat, iar ficăței fragezi.