

Rață pe Varză – Cum să faci o RAȚĂ SUCULENTĂ la cuptor



Rață pe Varză – Cum să faci o RAȚĂ SUCULENTĂ la cuptor



Rața pe varză la cuptor este o rețetă delicioasă și ușor de preparat, perfectă pentru o cină specială sau o sărbătoare. Această combinație clasică de carne de rață succulentă și varză dulce își găsește originea în bucătăria tradițională românească și este apreciată de mulți gurmanzi.

Pentru varză:

- 2-2.5 kg varză murată, clătită în câteva ape
- 400 g roșii în suc propriu, sau 2-3 linguri de pastă tomate
- 120-150 ml ulei floarea soarelui
- 2 cepe tocate mărunt
- 1 ardei kapia
- 1 linguriță de cimbru uscat
- 1 linguriță de boia dulce
- 1 linguriță piper proaspăt rășnit

Ingrediente pentru rață:

- 1 rață

- 20-30 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui
- 1 crenguță de cimbru
- 8-10 g sare
- 1 linguriță piper proaspăt râșnit

Pregătirea Varzei:

1. Clătește varza în 2-3 ape reci, stoarce-o bine și toacă-o mărunt.
2. Așază varza într-o tavă mare, adaugă piper, boia dulce, ulei de floarea soarelui, ardeii capia tocați, roșiile decojite și mărunțite, și cimbru. Amestecă bine ingredientele.
- 
3. Adaugă cele două cepe tocate mărunt în tavă și amestecă din nou.

Prepararea Raței:

1. Fă un cuibușor în varza din tavă și așează rața. Umple interiorul raței cu varză și adaugă ardeiul iute pentru un pic de caracter.
- 
2. Ungi rața cu ulei de măsline și condimentează cu piper și sare de salină pentru murături, dacă dorești. Adaugă o crenguță de cimbru pe deasupra.
3. Acoperă rața cu hârtie de copt și folie de aluminiu (folosind hârtia de copt pentru a evita contactul direct al foliei cu carnea).
- 
4. Coace la 170-180 de grade Celsius, cu căldură de sus și de jos, pe rândul din mijloc al cuptorului, pentru aproximativ 3-4 ore. După 3 ore, descoperă și lasă la cuptor pentru încă o oră pentru a permite pielii să devină crocantă.
5. Verifică dacă rața este bine făcută și suculentă, apoi servește cu varza călită și bucăți de rață frumos

rumenite.

