

# Steak Vită | Vită Medium Rare | Reverse Searing | Antricot la Tigaie | Vită la Cuptor



## Steak Vită | Vită Medium Rare | Reverse Searing | Antricot la Tigaie | Vită la Cuptor



Am facut un **Steak de Vită** ca la carte, iar ce a iesit, adica, friptura de vita, ce a rezultat mi-a depasit asteptarile. Am gatit o vita medium rare prin metoda, reverse searing. Adica un fel de, coacere inversa a fripturii de vita. Practic ce se intampla in acest proces, se imita foarte bine, gatirea carnii la sous-vide. Dar cum sunt multi care, nu au dispozitivul, solutia e una ieftina si o au toti in dotare, cuptorul, caci de el e vorba. Singura achizitie tehnica, pentru aceasta, friptura de vita, e doar un termomentru.

- 2 kg antricot de vită
- 2 crenguțe de cimbru
- 2 crenguțe rozmarin
- sare si piper după gust
- 4-5 căței de usturoi

1. Înainte de a începe, legați carnea cu sfoară de măcelar pentru a-i păstra forma și grosimea în timpul coacerii.



2. Asezonați generos pe toate părțile cu sare și piper, apăsând condimentele în carne pentru a se fixa.

3. Acoperiți carnea cu folie alimentară și lăsați-o la frigider pentru 24 de ore. Acest pas ajută la frăgezirea și aromatizarea cărnii.

4. După marinare, scoateți carnea din frigider și eliminați excesul de condimente.

5. Preîncălziți cuptorul la 180°C și introduceți carnea cu un termometru inserat în partea cea mai groasă, fără a atinge osul.



6. Coaceți până când temperatura internă atinge 52°C pentru o friptură medium rare.

7. Încingeți o tigaie cu ulei de măsline până începe să fumege.

8. Scurgeți carnea de excesul de lichid și prăjiți-o în tigaie pentru 2 minute pe fiecare parte, adăugând unt, cimbru, rozmarin și usturoi pentru aromă suplimentară.



9. Sigilați marginile cărnii pentru a păstra sucurile în interior.

10. După prăjire, lăsați carnea să se odihnească acoperită ușor cu folie pentru cel puțin două ori timpul petrecut în tigaie.

11. Tăiați friptura în felii de aproximativ 1 cm grosime.



12. Servește cu garnitura preferată și savurați.

