

Tocăniță din inimi de vițel și purcel la wok – un festin fraged, cu gust autentic



Descoperă cum se pregătește o tocăniță din inimi de vițel și purcel în stil românesc cu influențe asiatice, gătită la wok pentru un plus de savoare. Urmărește videoclipul complet și vezi cum textura fragedă perfectă, cu un sos bogat și aromat, doar cu ingrediente simple.

Dacă ai crescut cu mâncăruri pregătite de bunici din fiecare colțiță a animalului, știi că o tocăniță bună din organe nu e doar hrană, ci nostalgie. Această rețetă de mâncare cu inimi este o reinterpretare sinceră, împreunând gustul profund al inimii cu metode moderne de gătit. La fel de emoționantă e și tocănița de pipote cu ceapă sau fălcutțe de porc la cuptor, dacă vrei să explorezi mai mult din această zonă savuroasă.

Tocăniță de Inimi



Astăzi **gătim ceva special**: tocăniță de inimi de vițel și porc la wok – **rapidă, aromată și plină de caracter**. Textura ușor fermă și **gustul intens** se combină perfect într-un preparat care surprinde.

Inimile, curățate și tăiate subțire, se sotează la foc mare, apoi se înăbușă cu ceapă, usturoi, ardei și condimente. Totul se face în wok, pentru un timp scurt de gătit și un rezultat **fraged**, dar cu mușcătură. Ideală pentru cei care apreciază organele gătite modern. Servește cu orez, cartofi sau mămăligă, pentru un contrast între nou și tradițional.

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

- 1 inimă vițel
- 1 inimă purcel
- 3 cepe medii
- 1 căciulie usturoi
- 100-150 g morcov
- 1/2 ardei gras verde
- 1/2 ardei gras roșu
- 250 ml sos de roșii
- 30 g untură de pasăre
- 15-20 g amidon
- 10 ml oțet
- 1 lingură sirop de rodie
- 1 linguriță rasă piper
- 1 linguriță boia dulce
- 2-3 g sare
- 300 ml apă

1. Curățăm inima de purcel și de vițel, îndepărtăm partea grasă și cheagurile de sânge, apoi o tăiem fâșiuțe subțiri, perpendicular pe fibră.
2. Punem fâșiile într-un bol, adăugăm sare (aprox. 2-3 g), o linguriță de piper proaspăt măcinat, o linguriță de boia dulce sau afumată, o căciulie de usturoi tocat, 10 ml oțet de 6° și o lingură de amidon de porumb (15-20 g). Amestecăm totul și lăsăm la marinat 5 minute.
3. Încingem o lingură de untură de pasăre (aprox. 30 g) într-o tigaie/wok și adăugăm inimile marinate. Le sotăm

timp de 5 minute. Adăugăm 3 cepe medii tocate mărunt, amestecăm și lăsăm încă 5–6 minute să se înmoaie.

4. Adăugăm o lingură de sirop de rodie, apoi jumătate de ardei gras roșu, jumătate de ardei gras verde și aprox. 150–160 g de morcov dat pe răzătoare sau tocat. Gătim legumele timp de 2–3 minute.
5. Adăugăm 250 ml pastă de roșii sau bulion (sau 2–3 linguri dacă e concentrat) și 300 ml apă.
6. Amestecăm bine, aducem la fierbere și lăsăm să fiarbă la foc mic, cu capac ușor întredeschis, timp de 40–50 de minute, până când inima devine fragedă și sosul scade și se îngroașă ușor datorită amidonului.
7. Oprim focul și servim caldă, simplă sau alături de piure de cartofi, orez fiert sau pâine proaspătă.

O porție de tocăniță (fără garnitură) are aproximativ 350 kcal, din care proteinele domină cu 35-40 g per porție. Inima este o sursă excelentă de fier, zinc, vitamina B12 și coenzima Q10, esențială pentru energie celulară. Este un aliment dens nutrițional, potrivit în special pentru cei cu deficit de fier sau sportivi. Totuși, din cauza conținutului de colesterol, se recomandă consumul cu moderație pentru persoanele cu hipercolesterolemie sau afecțiuni cardiovasculare. Este un preparat consistent, ideal pentru o cină hrănitoare după o zi lungă.