
Cielęcina

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2225 razy.

- Mięso na potrawkę gotuje się w dużym kawałku i po ugotowaniu dzieli na porcję.
- Aby straty składników odżywczych były jak najmniejsze, cielęcinę płucze się w dużych kawałkach pod bieżącą wodą, wkłada do wrzątku i gotuje pod przykryciem na wolnym ogniu; pod koniec gotowania dodaje się włoszczyznę.
- Najzdrowsze jest smażenie na grillu albo w folii bez tłuszczu
- Do smażenia przeznaczają się mięso o tkance drobno-włóknistej, z niewielką ilością delikatnych błon. Mięso zawierające sporo tkanki łącznej, np. nóżki i mostek, można smażyć po ugotowaniu
- Do smażenia należy najlepiej używać oliwy i oleju rzepakowego
- Nie należy smażyć na maśle ani na margarynie
- Można dodać kawałek surowego masła do usmażonego mięsa, gdyż masło podnosi smak potrawy
- Cielęcina szybko wysycha, dlatego przed smażeniem lub pieczeniem należy posmarować ją olejem albo tłuszczem wieprzowym
- Cielęcinę podaje się z łagodnymi dodatkami: marchewką, groszkiem, kalafiolem z wody, szpinakiem, fasolką szparagową
- Mięso smażone saute soli się i zanurza w mące bezpośrednio przed smażeniem, ponieważ pod wpływem soli wydziela się z mięsa sok, a wraz z sokiem składniki odżywcze. Poza tym nasiąknięta mąka podczas smażenia zbija się w twardą masę, która łatwo się przypala
- Cielęciny nie przyprawia się mocno, pozostawiając jej charakterystyczny raczej mdławy smak. Przyprawy do cielęciny to: bazylia, cząber, estragon, lubczyk, majranek, pieprz kolendra, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek. Gotowe potrawy można posypać pietruszką albo szczypiorkiem
- Mieloną cielęcinę dobrze łączyć z mięsem bardziej tłustym, np. wieprzowym, w porcjach 2:1. Masa zrobiona z samej cielęciny jest sucha i bardzo zbita
- Nóżki cielęce /uprzednio obgotowane/ często panieruje się w cieście z mąki, jajek, oleju i soli, zwanym klarem. Ciasto powinno być bardziej gęste od naleśnikowego, żeby trzymało się mięsa