
Antrykot pieczony

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

Język: Polski

Odwiedzono: 8485 razy.

Porcja dla 4-5 osob. Czas przygotow. 1-1,5 godz.

1 kawalek antrykotu (1-1,3 kg),

30 g masła lub oliwy albo 150 g słoniny pokrojonej w plasterki,

sol, pieprz.

1. Mieso umyc, odciac wszystkie kosci z wyjatkiem 1 kosci zebrowej. Usunac chrzastki, blony, nadmiar tluszczu. Oczyszcic kawalek (10 cm) kosci zebrowej.

2. Istnieja dwie metody pieczenia antrykotu.

a) Pieczenie w wysokiej temp.: antrykot posmarowac tluszczem, wlozyc do brytfanny, wstawic do pieca o temp. 240°C. Piec 15 min, a nastepnie zmniejszyc

temp. do 180°C i piec dalej tak dlugo, by laczny czas pieczenia wynosil

12-15 min na kazde 500 g miesa. Mieso bedzie wtedy z wierzchu przypieczone,

a w srodku rozowe. Jesli chcemy, by mieso bylo mocniej spieczone, trzeba

liczyc 15-20 min na kazde 500 g miesa. Podczas pieczenia polewac mieso sosem, ktory w miare potrzeby mozna uzupelniac goraca woda. Pod koniec pieczenia oproszyc sola i pieprzem. Po wylaczeniu piekarnika pozostawic mieso

jeszcze 15 min przy uchylonych drzwiczkach.

b) Pieczenie w niskiej temp.: Te metode stosujemy wtedy, gdy mieso jest chude. Antrykot oblozyc plasterkami słoniny i w brytfannie wstawic do piekarnika o temp. 150°C. Temp. musi byc niska, by mieso nie wyschlo. Jesli chcemy, by mieso bylo w srodku rozowe, czas pieczenia winien wynosic 20-25 min

na kazde 500 g wagi miesa. Antrykot bedzie dobrze wypieczony, jesli czas

pieczenia wyniesie 30-35 min na kazde 500 g wagi miesa. Wyjac z piekarnika

zaraz po upieczeniu.

3. Przed podaniem pokroic antrykot na cienkie, ukosne plastry. Podawac na

ogrzanym polmisku z pieczonymi kartoflami i sosem bearnenskim.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 28 "Cielęcina i wołowina", strona 26.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)