



reteta-video.ro

Piept de Rata cu Sos de Portocale

Pieptul de rata este o delicatasa, asta o stim toti. Dar ce nu stim, este cat de simplu se pregateste. Mi se parea atat de complicat cu greu m-am incumetat sa gatesc piept de rata. Si pe cat de dificil parea, pe atat de simplu a fost. Sunt doar cativa pasi extrem importanti, pe care trebuie sa-i respectam si o sa iasa perfect din prima! Am decis, dupa muuuulte cercetari (initial vroiam sa fac rata cu varza), ca daca tot m-a apucat frenezia in bucatarie sa fac o reteta clasica, adica **rata cu sos de portocale**. Se pot folosi diverse b **pulpe**, piept sau o rata intreaga, dar parca pieptul are ceva festiv! Ca daca tot gatim rata, atunci sa o facem cu stil! 😊 **Carnea de rata** are un gust intens si placut, iar pielea crocanta si caramelizata pune si mai bine in valoare carnea frageda si gustoasa a acestei pasari. Servit langa un sos dulce-acrisor, care-i mai atenuaza din grasimea specifica, **pieptul de rata la cuptor** este de acum una dintre cele mai rapide si mai usoare retete cu carne de pasare facuta vreodata! Se potriveste cu un pahar de vin rosu sec, dar sunt cateva secrete care respectate, ne garanteaza o masa delicioasa cu specific frantuzesc! Inainte de a incepe sa o pregatim, carnea trebuie sa ajunga la temperatura camerei, apoi pieptul de rata trebuie pus la prajit in tigaia rece. Odata rumenita, carnea trebuie transferata intr-o tava incalzita (asta daca tigaia folosita nu poate fi pusa si in cuptor) si nu trebuie sa tinem pieptul de rata la cuptor mult timp, pentru ca "carnea bine facuta" nu este o optiune in cazul acestui tip de carne, care trebuie sa ramana rozalie. La final, inainte de a o taia, carnea trebuie sa se odihneasca. Asta-i tot! Adica chiar simplu! Revenid la **sosul de portocale** are si el mici secrete. Dupa ce prajim pieptul de rata, trebuie sa indepartam mare parte din grasime si sa lasam in tigaie doar cateva linguri (depinde de cat de gras este pieptul) si astfel suntem siguri ca sosul nu se taie si nu avem in locul lui o grasime lichida. Nu aruncam totusi grasimea in excess, ci o pastram intr-un borcan in frigider si o putem folosi apoi la aromarea altor preparate, ca de exemplu orezul. Daca nu vreti sa puneti miere, atunci zaharul brun este o optiune. Nu vreti **sos de portocale cu miere**, atunci faceti sosul cu orice fructe usor acrisoare: merisoare, afine, coacaze, visnole, cirese, iar in loc de suc de portocale turnati cam 200 ml de supa. Nu gasiti piept de rata cu piele, ungeti-l cu un strop de ulei de masline dar respectati apoi pasii de mai sus. Nu aveti cum sa dati gres!

INGREDIENTE PIEPT DE RATA CU SOS DE PORTOCAL

doua jumatați de piept de rata
zeama stoarsa de la 4 portocale
coaja rasa de la 2 portocale
2 linguri cu miere
3 linguri cu sos de soia
3-4 linguri cu coniac
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE PIEPT DE RATA CU SOS DE PORTOCAL

PASUL 1

Indepartam bucatile de piele care ar putea arata inestetic, de jur imprejurul pieptului de rata si verificam sa nu aiba urme de pene (le scoatem cu un smulgem sau le parlim). Stergem bine bucatile de carne, apoi le crestam pielea si grasimea in romburi, cu un cutit bine ascutit, avand grija sa nu patrundem pana la carne.

PASUL 2

Condimentam cu sare si piper macinat, doar pe partea cu carnea, si lasam pieptul de rata sa stea la temperatura camerei timp de 30 de minute cu pielea in jos.

PASUL 3

Incalzim cuptorul.

PASUL 4

Pregatim aragazul si o tigaie antiaderenta, de preferat care poate fi pusa si in cuptor.

PASUL 5

Asezam pieptul de rata in tigaia rece, cu pielea in jos. Daca il punem in tigaia gata incinsa, apa si grasimea se vor „sigila” in piele, iar carnea nu se mai gateste bine. Nu este nevoie sa adaugam grasime sau ulei, pentru ca piele este suficient de grasa.

PASUL 6

Lasam sa se prajeasca la foc mic pana cand incepe sa se topeasca grasimea de sub carne, apoi dam focul la mediu.

PASUL 7

Prajim pieptul de rata cam 5 minute, pana cand pielea devine rumena si crocanta. Daca se aduna prea multa grasime in tigaie, scurgem din ea.

PASUL 8

Cand observam ca pielea este maronie si crocanta, intoarcem pieptul de rata si pe cealalta parte si il mai prajim inca 2-3 minute.

PASUL 9

Pregatim o tava pe care o incalzim goala in cuptor. Daca ati folosit o tigaie care poate fi pusa si in cuptor, nu mai este nevoie de pas, dar trebuie sa scurgeti grasimea, iar 2-3 linguri sa le puneti intr-o alta tigaie in care veti pregati sosul.

PASUL 10

Asezam pieptul de rata in tava, cu pielea in jos, si il punem in cuptor (sau punem direct tigaia in cuptor, dar carnea trebuie sa fie pielea in jos). Il lasam la temperatura de 180-200 de grade timp de 6-7 minute pentru in sange, 9-10 minute pentru mediu sau 12-15 minute pentru bine facut.

PASUL 11

Scurgem mare parte din grasimea din tigaia in care am prajit pieptul de rata, astfel incat sa ramana doar 2-3 linguri si o punem in aragaz.

PASUL 12

Turnam coniacul si lasam cateva secunde, pana cand alcoolul se evaporata. Punem sosul de soia, iar dupa alte 10-15 secunde adaugam coaja rasa de portocala si turnam sucul de portocale.

PASUL 13

Amestecam continuu, cu focul dat tare, pana cand se evaporata mare parte din lichid si sosul de portocale este legat.

PASUL 14

La final punem mierea, amestecam usor doar pana la omogenizare si inchidem aragazul.

PASUL 15

Scoatem carnea de rata din cuptor, dupa cat vrem sa fie de facuta, si o intoarcem cu pielea in sus.

PASUL 16

Acoperim tava cu folie, dar ii lasam o parte usor desfacuta, pe unde sa respire, si lasam carnea sa se odihneasca cam 5-10 minute.

PASUL 17

Taiem pieptul de rata perpendicular pe directia fibrelor, in fasii de maxim 1 cm grosime, peste care punem putin sos.

PASUL 18

Servim cu cu varza alba sau varza rosie scazuta, piure de legume, sparanghel,...

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Piept de Rata cu Sos de Portocale*.

POFTA BUNA!