reteta-video.ro

Sarmalute in Foi de Vita

Nu cred ca este cineva care sa nu fi auzit de **sarmalutele in foi de vita**! Daca nu ati incercat pana acum, nu stiti ce ati pierdut ! de migaloase ca mod de preparare, compenseaza cu gustul delicios si merita efortul! Retete sunt multe si destul de diferite in ce priveste compozitia pentru umplutura, sau modul de preparare al acesteia. **Modul de impachetare** este insa acelasi, ca de altfe cazul **sarmalelor in foi de varza**. Carnea folosita pentru umplutura poate sa fie un amestec de vita si porc, doar de vita sau ca pasare (pui sau curcan), putin mai dietetica. Este de preferat sa tocam noi carnea pentru a fi siguri ca vom obtine niste **sa** minunate! Putem sa folosim foi de vita congelate, conservate in saramura (si este nevoie sa le lasam la desarat), sau proaspete! frunza de vita este prea mare se taie in doua, pentru a obtine adevaratele sarmalute. Daca este prea mica se pun doua foi, suprapuse, dar nu uitati ca pregatim sarmalute, nu sarmale ! Unele gospodine oparesc frunzele de vita in bors, altele fierb **sarm** pe aragaz...Oricum le-am face, important ramane gustul acrisor, combinat cu smantana sau iaurt. Nu intotdeauna facem ce frumoase **sarmale**, dar in timp sigur vor arata din ce in ce mai bine, ca doar repetitia este mama invataturii! Trebuie doar rabdar punem la fiert nicio sarma cu foaia rupta, pentru ca se va desface in timp ce sarmalele fierb. Dupa ce pregatim **sarmalutele in foi d** , nu mai avem decat sa le savuram cu sos, smantana sau iaurt! Mici, delicate, usor acrisoare, delicioase!

INGREDIENTE SARMALUTE IN FOI DE VITA
40 de frunze de vita fragede, spalate
600 g. de carne tocata
3-4 linguri cu pasta de rosii
60 g. de orez spalat
o ceapa curatata si spalata
o legatura de marar spalat
cateva fire de cimbru
2 foi de dafin
2 linguri cu ulei
sare
piper proaspat macinat
apa

MOD DE PREPARARE SARMALUTE IN FOI DE VITA
PASUL 1
Pregatim aragazul si o craticioara in care punem apa, pe care o lasam sa fiarba.
PASUL 2
Tocam marunt ceapa.
PASUL 3
Cand apa fierbe adaugam frunzele de vita si le lasam sa clocoteasca aproximtiv 5 minute.
PASUL 4
Pregatim o tigaie in care punem uleiul. Adaugam ceapa, amestecam si calim 3-4 minute, pana cand ceapa se inmoaie.
PASUL 5
Adaugam orezul in tigaie, amestecam si calim 3-4 minute.
PASUL 6
Punem 2 linguri cu sos de rosii si mai calim totul inca 2-3 minute.
PASUL 7
Frunzele de vita sunt fierte, asa ca le scurgem si le lasam sa se racoreasca.
PASUL 8
Adaugam in tigaie putina apa calda si fierbem totul pana cand orezul este aproape gata (aproximativ 7-9 minute). Compozitia ol trebuie sa fie usor solida si sa contina cat mai putina apa.
PASUL 9
Inchidem aragazul si lasam orezul cu ceapa sa se racoreasca.
PASUL 10
Tocam marunt mararul.
PASUL 11
Pregatim foile de vita racorite – taiem de o parte si de alta a locului unde a fost codita si scoatem nervura fibroasa si tare.
PASUL 12
Punem amestecul de ceapa si orez racorit peste carnea tocata.
PASUL 13

Adaugam mararul si condimentam cu sare si piper macinat.
PASUL 14
Amestecam bine toate ingredientele pentru umplutura sarmalelor.
PASUL 15
Incalzim cuptorul.
PASUL 16
Punem o foaie de vita pe o planseta, cu fata lucioasa in jos.
PASUL 17
Punem aproximativ o lingurita cu umplutura in centrul foii de vita, rulam putin frunza, plien partile laterale si rulam pana la cap strangem foarte tare! In cazul in care foaia se rupe, este mai bine sa folosim alta! Daca frunzele de vita sunt prea mici, punem 2 fo suprapuse, dar in acest caz vom avea nevoie de mai multe. Strangem usor in mama sarmalele, pentru a se aseza compozitia.
PASUL 18
Putem sa rulam frunza cu umplutura pana la capat, fara sa strangem prea tare si sa introducem usor, cu degetul, capetele late ruloul obtinut. Cred eu, ca riscul de a se rupe foaia de vita este mai mare in acest caz. Ambele variante sunt bune, depinde cum v mai usor.
PASUL 19
Continuam pana cand terminam toata compozitia de carne pentru umplutura (aproximativ 30 de sarmalute).
PASUL 20
Pregatim o cratita a carei baza o tapetam cu jumatate din foile de vita ramase, puse putin una peste alta.
PASUL 21
Aranjam sarmalute in cercuri, cu un mic loc gol in mijloc. Daca mai este nevoie, formam un al doilea strat de sarmale, peste ce facut.
PASUL 22
Amestecam sosul de rosii ramas cu putin apa, apoi in turnam peste sarmalutele in foi de vita din cratita.
PASUL 23
Punem apa calda, cat aproape sa acoperim sarmalele.
PASUL 24
Aranjam deasupra un nou strat de frunze de vita.
PASUL 25
Rupem frunzele de dafin si punem firele de cimbru.
PASUL 26
Scuturam usor cratita pentru ca lichidul sa patrunda peste tot.
PASUL 27
Acoperim cratita cu capac si o introducem in cuptorul incalzit, la foc mediu, pentru aproximativ o ora si jumatate, sau chiar 2 o ultimele 10 minute, ridicam capacul si lasam sarmalele sa se rumeneasca. Daca mai este nevoie, in timpul fierberii, mai adauga calda.
PASUL 28
Cand sarmalutele sunt fierte si rumenite (scoatem una si facem un test), scoatem cratita din cuptor.
PASUL 29
Servim calde, cu smantana sau iaurt si ardei iute.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Sarmalute in Foi de Vita.

POFTA BUNA!