

Jak poprawnie usmażyć wątróbkę?



Opis wskazówki

Wątróbka to dość kontrowersyjne danie. Ma wielu zwolenników, ale także sporo przeciwników. Jednak dobrze przyrządzona wątróbka to prawdziwy rarytas, bo jej mięso jest bardzo miękkie i delikatne. Warto podkreślić, że oprócz walorów smakowych przypisuje się jej cenne wartości odżywcze. Jest bardzo dobrym źródłem białka, witaminy A, witamin z grupy B oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Szczególnie polecana dzieciom i kobietom w ciąży. Co ciekawe wątróbka jest niskokaloryczna, 100 g wątróbki drobiowej dostarcza ok. 120 kcal.

Dobrze przyrządzona wątróbka zaspokoi najbardziej wymagającego smakosza. Może być smażona, duszona lub pieczona. Najczęściej podawana jest z cebulką i jabłkiem. Aby wątróbka była miękka i smaczna należy przestrzegać kilku zasad. W Akademii Smaku podpowiadam, jak przyrządzić wątróbkę idealną.

Przygotowanie wątróbki

Wątróbkę oczyścić z błon i opłucz delikatnie pod bieżącą wodą. Wątrobę wieprzową pokrój na mniejsze kawałki, wątróbki drobiowe można przekroić na pół.

Wątróbkę włóż do miski i zalej mlekiem. Odstaw na około godzinę. Taki zabieg sprawia, że wątróbka traci swój gorzki smak, a jej zapach staje się bardziej delikatny.

Kawałki mięsa osusz papierowym ręcznikiem i oprósz mąką (można doprawić pieprzem). Wątróbki nie soli się przed smażeniem, gdyż mięso będzie twarde i suche.

Jak smażyć wątróbkę?

Smaż na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Szybko, na mocnym ogniu, obsmaż do widocznego zrumienienia z obu stron. Podczas smażenia nie należy nakłuwać wątróbki (wątróbka lubi pryskać!). Najlepiej przewracaj ją szpatułką, drewnianą łyżką.