

Giouvetsi au veau



Ingrédients

1200 g de bœuf coupé en portions

1/4 fl. huile d'olive Mytilinia Gi

1 petit oignon entier

3 g. ail

1 carotte

1 morceau de poireau

2 clones de persil

1 concentré de tomates

1/2 fl. vin sec rouge

2 pots de sauce tomate au thym Mytilinia Gi

1 pincée de sucre

1 feuille de laurier

3-4 grains entiers de piment de la Jamaïque -
quatre-épices

sel

poivre fraîchement moulu

κεφαλοτύρι/kefalotyri ou μυζήθρα/mizithra
séché ou gruyère râpé

Pour l'orge

500 grammes de gros orzo

1/4 fl. huile d'olive

2 c. à soupe de tartinade Veraniki, « Paprika-
Gingembre »

Préparation

Nous faisons cuire le veau sur du papier absorbant pour le sécher.

Dans une casserole profonde, préchauffer l'huile d'olive et faire rôtir les portions de viande environ 3 à 4 minutes de chaque côté. Ajouter les légumes entiers, l'oignon, la carotte, le poireau, la tartinade Veraniki et enfin l'ail et les laisser huiler. Ajouter le concentré et le frotter à la base de la casserole pour cuire 1 minute.

Déglacer avec le vin et verser le sucre. Ajouter les tomates râpées et 1 litre d'eau. Mettez le laurier et la sauce tomate. Couvrir et laisser mijoter la viande jusqu'à ce qu'elle soit molle pendant environ 1 heure. Vers la fin de la cuisson, saler et poivrer. Dans une petite casserole, chauffer l'huile d'olive et verser l'orge et bien mélanger.

Cela aide l'orge, dans le giouvetsi, à le rester granuleux.

Vider dans un plat allant au four. En haut, placer le bœuf rouge bouilli.

Retirer les légumes (carotte, poireau et oignon) de la sauce et verser les ingrédients dans la casserole avec la sauce. La sauce doit couvrir l'orge. Si elle est évaporée pendant la cuisson, ajouter du bouilli jusqu'à ce qu'elle couvre 3 cm au-dessus de l'orge.

Cuire au four préchauffé à 170 degrés sur les résistances, sur la grille inférieure pendant 30 à 35 minutes. Alternativement, cuire à l'air sur la grille du milieu à 160 degrés C pendant 20-25 minutes. Entretemps, mélanger les matériaux une fois. Vers la fin de la cuisson, saupoudrer de kefalotyri ou gruyère.

Giouvetsi est servi presque immédiatement après l'avoir retiré du four, en retirant simplement ses liquides.

Le morceau de veau suggéré est le paleron de boeuf (beef chuck) avec ou sans os et le cœur

du paleron. Lisez comment il est approprié de faire cuire chaque morceau de veau.

- Quelle est la bonne proportion d'eau avec de l'orge dans les giouvetsi?

L'ANALOGIE CORRECTE de l'eau avec de l'orge dans les giouvetsi est quelque chose de très pertinent. En général, une approche correcte du taux d'eau dans l'orge est la suivante : 1 à 3. Une partie de pâtes avec 3 parties d'eau.

Mais au-delà du ratio correct d'eau et de pâtes, un giouvetsi réussi a d'autres secrets.

- Le temps de cuisson dépend de l'ustensile de cuisine

Aussi un rôle très important est l'ustensile que vous allez utiliser et à quelle vitesse la nourriture sera cuite sur le plat de cuisson.

- Je fais cuire les giouvetsi à la bonne température

Préchauffer bien votre four si vous utilisez un pot épais (cocotte en terre cuite ou résistant à la chaleur), il est conseillé d'avoir préalablement préchauffer la poêle et mettre la casserole dans le four. Donc, jetez l'eau chaude dans l'ustensile

chaud et commencez immédiatement à cuire et à faire bouillir la nourriture dans le four.

- Un giouvetsi est juteux, est un giouvetsi granuleux.

Ce que nous devons retenir est que nous sortons la cocotte du four, quand les pâtes sont al dente, et les deux (viande et pâtes) sont encore assez juteux.

- Laissez reposer le giouvetsi dès que vous le retirez du four

Il est nécessaire de laisser les pâtes chaudes à la sortie du four, sur le comptoir de votre cuisine, assez juteuses pour tirer encore un peu de liquide de la poêle et terminer la cuisson des pâtes. Ainsi, il fondra sans se gâter et restera épicé et juteux en même temps.

- Avant de mettre l'orge dans la casserole, faites sauter les pâtes avec de l'huile d'olive dans une grande casserole. De cette façon, il est imperméable à l'eau et ne gâchera pas l'orge en cuisine.

- Alternativement, vous pouvez faire cuir dans de l'eau salée qui bouillit, l'orge pendant 2-3 minutes en remuant. Et puis mettez-le dans une passoire et

versez beaucoup d'eau froide pour enlever l'amidon inutile et laisser le giouvetsi.

Verser avec un peu d'huile, remuer et laisser bien égoutter. Continuez à cuire correctement selon la recette.