ok. 2 1/2 - 3 kg łopatki lub frykanda, łyżka tłuszczu, 1 - 2 ząbki czosnku, sól
Mięso opłukać, obrać z błon, jeśli kawałek jest nierówny, obwiązać bawełnianym sznurkiem. Osolić i zrumienić ze wszystkich stron na silnie rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do brytfanny, polać tłuszczem ze smażenia, skropić wodą. Wstawić do średnio gorącego piekarnika i piec, polewając sosem. Wyparowany sos uzupełniać wodą. Gdy pieczeń jest prawie miękka, posmarować powierzchnię mięsa roztartym czosnkiem. Upieczone mięso wyjąć na deskę, pokrajać w skośne, dość cienkie, szerokie plastry. Ułożyć na półmisku, oblać sosem pozostałym z pieczenia.
Podawać z ziemniakami, gotowanymi jarzynami, surówkami lub zieloną sałatą.

wg KUCHNI POLSKIEJ pod red. dr S. Bergera