

WIEPRZOWINA NA 10 SPOSOBÓW + PRZEPISY

SOCZYSTE KOTLETY WIEPRZOWE W SOSIE ŚMIETANOWO-PARMEZANOWYM Z BEKONEM



Schab bez kości



Bekon



Czosnek



Bulion drobiowy



Parmezan



Śmietana kremówka

KANAPKI Z KOREAŃSKĄ SZARPANĄ WIEPRZOWINĄ



Łopatką wieprzowa



Bułka brioche



Bulion drobiowy



Marchew



Ogórek



Pasta gochujang

KOTLETY WIEPRZOWE W MIODOWO-CZOSNKOWYM SOSIE



Kotlety wieprzowe
z kością



Miód



Sos sojowy



Sok z cytryny



Czosnek



Olej sezamowy

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA FASZEROWANA SEREM KOZIM



Poładwica wieprzowa



Ser kozi



Bulion drobiowy



Śmietana kremówka



Musztarda dijon



Ocet balsamiczny

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA FASZEROWANA W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM



Poładwiczka
wieprzowa



Czosnek



Pomidory
suszone



Ocet balsamiczny



Ser feta



Szpinak

KAWAŁKI WIEPRZOWINY W MAŚLANYM SOSIE CZOSNKOWYM



Kotlety schabowe
bez kości



Masło



Bulion drobiowy



Śmietana
kremówka



Parmezan



Czosnek

SMAŻONE BUŁECZKI WIEPRZOWE PO SZANGHAJSKU



Mielona wieprzowina



Imbir



Mąka pszenna



Sos sojowy



Mąka ziemniaczana



Drożdże

CHRUPIĄCA WIEPRZOWINA W BANH MI



Boczek wieprzowy
ze skórą



Sos hoisin



Mleko kokosowe



Pasztet drobiowy



Białe bułki



Sos sojowy

TAJSKI SUSZONY SCHAB



Schab



Nasiona kolendry



Sól i pieprz



Czosnek



Sos rybny



Nasiona kminu

ŁATWE PIECZONE BUŁECZKI

MANAPUA



Wieprzowina
char siu



Bulion drobiowy



Sos ostrygowy



Ciasto na bułeczki



Sos hoisin



Cebula

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

SOCZYSTE KOTLETY WIEPRZOWE W SOSIE ŚMIETANOWO- PARMEZANOWYM Z BEKONEM



Składniki

Na kotlety wieprzowe:

- 4 kotlety schabowe bez kości lub z kością (grubość około 2,5 cm)
- 5 g soli
- 2 g czarnego pieprzu
- 2 g wędzonej papryki (opcjonalnie)
- 30 ml oliwy z oliwek

Na sos:

- 6 plastrów bekonu, pokrojonych w kostkę
- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 240 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 120 ml bulionu drobiowego
- 40 g startego parmezanu
- 5 g musztardy Dijon (opcjonalnie)
- 2 g suszonego tymianku lub włoskiej mieszanki ziół
- Natka pietruszki, posiekana (do dekoracji)

Przygotowanie

Przygotowanie kotletów:

1. Oprósz kotlety solą, pieprzem i wędzoną papryką z obu stron.

Smażenie bekonu:

2. Na dużej patelni rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj pokrojony bekon i smaż, aż stanie się chrupiący. Bekon wyjmij łyżką cedzakową, zostawiając około 2 łyżki tłuszczu z bekonu na patelni.

Obsmażenie kotletów:

3. Do patelni dodaj oliwę z oliwek i obsmaż kotlety na złoty kolor z każdej strony (około 3-4 minuty na stronę). Kotlety odłóż na bok – nie muszą być jeszcze w pełni ugotowane.

Przygotowanie sosu:

4. Zmniejsz ogień do średniego. Na tej samej patelni podsmaż posiekany czosnek przez około 30 sekund, aż zacznie pachnieć.

5. Wlej bulion drobiowy i dokładnie wymieszaj, zbierając z dna patelni przypieczone kawałki.

6. Dodaj śmietankę, parmezan, musztardę Dijon i tymianek. Gotuj na małym ogniu przez 3-5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

Połączenie i duszenie:

7. Włóż kotlety z powrotem na patelnię razem z usmażonym bekonem. Polej kotlety sosem. Przykryj patelnię i gotuj na małym ogniu przez 8-10 minut, aż mięso osiągnie temperaturę wewnętrzną 63°C.

Podanie:

8. Posyp danie świeżą natką pietruszki. Podawaj na gorąco, z ulubionymi dodatkami.

KANAPKI Z KOREAŃSKĄ SZARPANĄ WIEPRZOWINĄ



Przygotowanie

Koreańska szarpana wieprzowina:

1. Włóż łopatkę wieprzową do wolnowaru. W małej miseczce wymieszaj bulion drobiowy, pastę gochujang, miód i sos sojowy, a następnie polej tą mieszanką mięso.
2. Gotuj wieprzowinę przez 4-6 godzin na wysokiej temperaturze lub 8-10 godzin na niskiej.
3. Po ugotowaniu porwij mięso na kawałki za pomocą dwóch widelców.
4. Opcjonalnie: Przelej płyn z wolnowaru do garnka i gotuj na dużym ogniu, aż zgęstnieje. Możesz dodać go do kanapki, aby wzbogacić smak.

Szybko marynowane warzywa:

1. Umieść marchewkę, rzodkiew daikon i ogórka w średniej misce.
2. W małym rondelku zagotuj ocet ryżowy z cukrem i solą, a następnie zalej tą mieszanką warzywa.
3. Wymieszaj warzywa, aby równomiernie się zamarynowały, i odstaw na czas przygotowywania reszty składników. Kilukrotnie zamieszaj.

Bułki brioche:

1. Przekrój bułki na pół, posmaruj masłem i podpiecz na patelni na średnio-wysokim ogniu przez 1-2 minuty, aż będą miękkie i złociste.

Składanie kanapek:

1. Na dolną część bułki rozsmaruj kimchi mayo.
2. Nałóż porcję szarpanej wieprzowiny, dodaj marynowane warzywa i posyp świeżą kolendrą oraz miętą.
3. Przykryj górną częścią bułki i podawaj od razu.

Składniki

Koreańska szarpana wieprzowina:

- 1,2 kg łopatki wieprzowej
- 60 ml bulionu drobiowego
- 45 g pasty gochujang
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu sojowego

Szybko marynowane warzywa:

- 120 g marchewki, pokrojonej w cienkie paski (julienne)
- 120 g ogórka, pokrojonego w plasterki
- 120 g rzodkwi daikon, pokrojonej w cienkie paski (julienne)
- 30 ml octu ryżowego
- 15 g cukru
- Szczypta soli

Dodatki do kanapek:

- 4 bułki brioche (posmarowane masłem)
- Kimchi mayo (do smaku)
- Świeża kolendra i mięta (do smaku)

KOTLETY WIEPRZOWE W MIODOWO-CZOSNKOWYM SOSIE



Składniki

Kotlety:

- 450 g cienko krojonych kotletów wieprzowych z kością (ok. 4 sztuki)

Marynata:

- 1/4 łyżeczki czosnku w proszku
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżka wina Shaoxing (lub wytrawnego sherry)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 1/2 łyżki mąki pszennej

Sos:

- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka jasnego sosu sojowego (lub zwykłego sosu sojowego)
- 1 łyżeczka wina Shaoxing (lub wytrawnego sherry)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (lub octu ryżowego)
- 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
- Szczypta białego pieprzu
- Szczypta czarnego pieprzu
- 2 łyżki wody

Do smażenia:

- 1 szklanka oleju roślinnego (lub innego neutralnego oleju)
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- Zielona cebulka lub chipsy z czosnku (do dekoracji, opcjonalnie)

Przygotowanie

Przygotowanie mięsa:

1. Rozbij kotlety tłuczkiem lub trzonkiem ciężkiego noża na grubość ok. 0,5 cm. Pokrój je na kawałki wielkości kęsa i przełóż do miski.
2. Dodaj do miski wszystkie składniki marynaty (z wyjątkiem mąki ziemniaczanej i pszennej). Wmasuj marynatę w mięso rękami. Odstaw na 15-20 minut.

Przygotowanie sosu:

3. W małej misce wymieszaj wszystkie składniki sosu, aż będą dobrze połączone.

Smażenie kotletów:

4. W dużej, ciężkiej patelni rozgrzej olej do temperatury ok. 176°C (350°F).
5. W międzyczasie do zamarynowanego mięsa dodaj mąkę ziemniaczaną i pszenną, mieszając, aby równomiernie je obtoczyć.
6. Smaż kotlety na rozgrzanym oleju przez 1-2 minuty z każdej strony, aż będą złociste. Wyjmij na talerz.

Przygotowanie sosu:

7. Wyłącz ogień i odlej większość oleju z patelni, pozostawiając około 1 łyżki.
8. Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż przez około 1 minutę, aż zacznie pachnieć i nabierze złotego koloru.
9. Wlej przygotowany sos na patelnię. Gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje i nabierze konsystencji syropu.

Wykończenie:

10. Dodaj usmażone kotlety do sosu i wymieszaj, aby mięso równomiernie się pokryło. Przełóż na talerz.
11. Udekoruj danie posiekaną zieloną cebulką lub chipsami z czosnku, jeśli używasz.

Podawanie:

12. Serwuj od razu jako danie główne – idealnie pasuje z ryżem lub ulubionymi dodatkami.

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA FASZEROWANA SEREM KOZIM



Składniki

Polędwiczka:

- 1 łyżka oleju z awokado lub oliwy z oliwek extra virgin
- 1/2 łyżki gruboziarnistej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki świeżo mielonego czarnego pieprzu
- 225 g kremowego sera koziego
- 2 łyżki drobno posiekanej świeżej pietruszki
- 1 łyżeczka drobno posiekanych świeżych liści tymianku
- 1 łyżeczka drobno posiekanego świeżego rozmarynu
- Skórka z jednej cytryny
- 120 ml bulionu drobiowego o obniżonej zawartości soli
- 1,5–2 kg polędwiczki wieprzowej (środkowa część)
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżka octu balsamicznego

Sos do patelni:

- 3 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka niesolonego masła
- 120 ml wytrawnego białego wina
- 180 ml bulionu drobiowego o obniżonej zawartości soli
- 60 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 2 łyżki drobno posiekanej świeżej pietruszki (podziel na pół)
- 1 łyżeczka drobno posiekanych świeżych liści tymianku

Przygotowanie

• Rozgrzewanie piekarnika:

Rozgrzej piekarnik do 190°C. To kluczowe dla idealnie upieczonej polędwiczki.

• Przygotowanie nadzienia:

W misce wymieszaj ser kozi, pietruszkę, tymianek, rozmaryn i skórkę z cytryny. Masa powinna być gładka i aromatyczna.

• Przygotowanie mięsa:

Oczyść polędwiczkę z nadmiaru tłuszczu. Ostry nóż użyj, aby naciąć mięso wzdłuż, tworząc kieszeń, ale nie przecinając go na wylot.

• Faszerowanie:

Napełnij kieszeń serowym nadzieniem, delikatnie dociskając, aby wypełniło całą przestrzeń. Zwiąż polędwiczkę sznurkiem kuchennym na obu końcach, aby utrzymać farsz w środku i nadać mięsu ładny kształt.

• Przygotowanie zewnętrznej warstwy:

Natrzyj polędwiczkę olejem, solą i pieprzem.

• Obsmażanie:

Na dużej, żaroodpornej patelni rozgrzej olej na średnio-wysokim ogniu. Obsmaż polędwiczkę ze wszystkich stron na złocistobrązowy kolor (ok. 4-5 minut na stronę).

• Przygotowanie do pieczenia:

Wyjmij mięso z patelni. Na tę samą patelnię wrzuć posiekany czosnek i smaź przez minutę, aż zacznie pachnieć. Wlej białe wino, mieszając, aby zebrać przypieczone kawałki z dna patelni.

• Pieczenie:

Włóż polędwiczkę z powrotem na patelnię. Dodaj bulion, musztardę Dijon i ocet balsamiczny. Wstaw patelnię do piekarnika i piecz przez 25-30 minut, aż temperatura wewnętrzna mięsa osiągnie 63°C.

• Odpoczynek mięsa:

Po upieczeniu odstaw mięso na 5 minut, aby "odpoczęło".

• Przygotowanie sosu:

Do patelni dodaj śmietankę kremówkę i sok z cytryny. Gotuj na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Dodaj połowę posiekanej pietruszki i tymianek.

• Serwowanie:

Pokrój polędwiczkę na plastry i polej sosem. Udekoruj resztą pietruszki.

POŁĘDWICZKA WIEPRZOWA FASZEROWANA W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM



Składniki

Poładwiczka:

- 680 g poładwiczki wieprzowej

Nadzienie:

- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 3 ząbki czosnku
- Szczypta płatków chili
- 5 garści świeżego szpinaku baby (ok. 150 g)
- Szczypta soli
- 100 g suszonych pomidorów w oleju (ok. 6 sztuk, posiekanych)
- 85 g sera feta

Marynata do wierzchu:

- 60 ml octu balsamicznego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżka świeżego rozmarynu, drobno posiekanego
- Skórka z 1 cytryny
- 3 ząbki czosnku, startego
- 1 łyżeczka soli Koszerej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

Przygotowanie

• Rozgrzewanie piekarnika:

Rozgrzej piekarnik do 220°C.

• Przygotowanie nadzienia:

Na małej patelni rozgrzej oliwę na średnim ogniu. Dodaj płatki chili i zetrzyj 3 ząbki czosnku na patelnię. Smaż przez około 30 sekund, aż czosnek zacznie pachnieć.

Dodaj szpinak i mieszaj, aż zwiędnie (2-3 minuty). Dopraw delikatnie solą, zdejmij z ognia i przełóż szpinak na ręcznik papierowy. Ostrożnie odcisnij nadmiar wilgoci (uwaga, może być gorące!).

W miseczce wymieszaj szpinak, posiekane suszone pomidory i fetę. Odstaw.

• Przygotowanie marynaty:

W małej misce wymieszaj ocet balsamiczny, oliwę z oliwek, musztardę, rozmaryn, skórkę z cytryny, starty czosnek, sól i pieprz. Ubij, aż powstanie gładka marynata. Odstaw.

• Składanie poładwiczki:

Oczyść poładwiczkę z nadmiaru tłuszczu. Ostry nóż użyj, aby przeciąć ją wzdłuż, pozostawiając około 1,5 cm nienaruszonego mięsa z jednej strony. Rozłóż mięso, aby utworzyć kieszeń.

Równomiernie rozłóż przygotowane nadzienie na środku poładwiczki. Złóż poładwiczkę i zwiąż ją sznurkiem kuchennym w 3-4 miejscach, aby zachować kształt i zapobiec wypadaniu farszu.

Ułóż poładwiczkę w naczyniu do pieczenia i posmaruj całą marynatą.

• Pieczenie:

Wstaw poładwiczkę do piekarnika i piecz przez 15 minut. Następnie zmniejsz temperaturę do 190°C i piecz kolejne 20-30 minut, aż temperatura wewnętrzna mięsa osiągnie 63°C.

• Odpoczynek mięsa:

Po wyjęciu z piekarnika pozwól poładwiczce odpocząć przez 10 minut.

• Podanie:

Usuń sznurek kuchenny, pokrój mięso na plastry i podawaj.

KAWAŁKI WIEPRZOWINY W MAŚLANYM SOSIE CZOSNKOWYM



Składniki

Wieprzowina:

- 4 kotlety schabowe bez kości (ok. 900 g), pokrojone w kawałki o wielkości 2,5 cm
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka soli Koszerej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

Sos:

- 60 g (1/4 kostki) niesolonego masła
- 1 łyżeczka czosnku, drobno posiekanego
- 1 łyżka mąki pszennej
- 120 ml bulionu drobiowego
- 120 ml śmietanki kremówki (30-36%)
- 120 ml tartego parmezanu
- 2 łyżki soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

1. Przygotowanie wieprzowiny:

- Dopraw kawałki wieprzowiny czosnkiem w proszku, solą i pieprzem, równomiernie rozprowadzając przyprawy.

2. Smażenie mięsa:

- Na dużej patelni (ok. 30 cm średnicy) rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu.
- Gdy olej będzie gorący, dodaj kawałki wieprzowiny i smaż przez 3-5 minut z każdej strony, aż mięso się zarumieni i będzie w pełni usmażone (13-15 minut łącznie). Mięso jest gotowe, gdy jego temperatura wewnętrzna osiągnie 63°C.
- Przełóż kawałki wieprzowiny na talerz i przykryj, aby pozostały ciepłe.

3. Przygotowanie sosu:

- Na tej samej patelni rozpuść masło. Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1 minutę, aż zacznie pachnieć.
- Dodaj mąkę i mieszaj trzepaczką, aż lekko zgęstnieje.
- Wlej bulion drobiowy, śmietankę, dodaj starty parmezan i sok z cytryny. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Gotuj na małym ogniu przez 5-8 minut, aż sos zgęstnieje.

4. Połączenie składników:

- Włóż kawałki wieprzowiny z powrotem na patelnię i obtocz je w sosie, aby dokładnie pokryły mięso.

5. Podanie:

- Podawaj danie od razu, najlepiej z ryżem, makaronem lub ulubionymi dodatkami.

SMAŻONE BUŁECZKI WIEPRZOWE PO SZANGHAJSKU



Składniki

Woda imbirowa:

- 1 1/2 łyżki drobno posiekanego imbiru
- 60 ml gorącej wody

Ciasto:

- 250 g (1 2/3 szklanki) mąki pszennej uniwersalnej
- 50 g (1/3 szklanki + 1 łyżka) mąki ziemniaczanej
- 4 g (3/4 łyżeczki) suchych drożdży instant
- 5 g (1 łyżeczka) cukru
- 150 g (2/3 szklanki) ciepłej wody
- 15 g (1 łyżka) oleju roślinnego

Nadzienie:

- 227 g mielonej wieprzowiny
- 1 1/2 łyżeczki jasnego sosu sojowego
- 1/2 łyżeczki ciemnego sosu sojowego
- 2 łyżeczki wina Shaoxing
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki cukru
- 1/4 łyżeczki mielonego białego pieprzu
- 4 dymki, posiekane
- 1 łyżka oleju sezamowego

Smażenie i dekoracja:

- 4 łyżki oleju roślinnego
- 120 ml gorącej wody (podzielonej na porcje)
- Posiekana dymka do dekoracji (opcjonalnie)
- Prażony sezam do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie

Woda imbirowa:

1. W małej miseczce połącz imbir z gorącą wodą. Wymieszaj i odstaw.

Ciasto:

2. W dużej misce wymieszaj mąkę, mąkę ziemniaczaną, drożdże i cukier.
3. Stopniowo wlewaj ciepłą wodę, mieszając pałeczkami lub widelcem, aż powstanie mnóstwo małych grudek ciasta.
4. Dodaj olej roślinny i mieszaj, aż olej zostanie wchłonięty.
5. Zaczynij zagniatać ciasto rękami, aż nie będzie suchej mąki w misce.
6. Przełóż ciasto na stolnicę i zagniataj przez 15-20 minut, aż będzie gładkie i elastyczne.
7. Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw na około 1 godzinę, aż ciasto podwoi swoją objętość.

Nadzienie:

8. Do mielonej wieprzowiny dodaj wodę imbirową, sosy sojowe, wino Shaoxing, sól, cukier i biały pieprz. Wyrabiaj mięso pałeczkami lub łyżką w jednym kierunku, aż stanie się kleiste.
9. Dodaj posiekaną dymkę i olej sezamowy. Dokładnie wymieszaj. Przykryj miskę folią spożywczą i wstaw do lodówki do momentu użycia.

Składanie bułeczek:

10. Po wyrośnięciu ciasto wyjmij na stolnicę, ugnieć przez minutę, aby usunąć powietrze, i uformuj w kulę.
11. Podziel ciasto na dwie części. Jedną połowę zawiń w folię spożywczą i przechowuj w lodówce.
12. Z drugiej połowy uformuj długi wałek o średnicy ok. 2,5 cm. Pokrój wałek na 12 równych kawałków.
13. Każdy kawałek uformuj w kulkę i spłaszcz dłonią. Przykryj kawałki folią, aby nie wysychały.
14. Każdą kulkę rozwałkuj na placek o średnicy ok. 13 cm, cienki na brzegach, grubszy w środku.
15. Na środek placka nałóż 1 łyżkę nadzienia. Złóż brzegi ciasta, formując fałdki i zlepiając je na górze.

Smażenie bułeczek:

16. Na patelni o średnicy 22-25 cm rozgrzej 2 łyżki oleju na średnim ogniu.
17. Ułóż 12 bułeczek na patelni i smaż przez 3 minuty, aż spód się zarumieni.
18. Wlej ok. 60 ml gorącej wody na patelnię, przykryj i gotuj na średnim ogniu przez 8 minut, aż woda wyparuje.
19. Zdejmij pokrywkę i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż bułeczki będą chrupiące na spodzie.

Podanie:

20. Podawaj gorące, posypane dymką i prażonym sezamem, jeśli używasz.

CHRUPIĄCA WIEPRZOWINA W BANH MI



Składniki

Chrupiąca wieprzowina do banh mi:

- 1 kg boczku wieprzowego ze skórą (NIE nacinaną), o grubości 3-3,5 cm, z płaską, gładką skórą, najlepiej nie pakowanego próżniowo
- 1 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego lub roślinnego (podzielonego)
- 1/2 łyżeczki przyprawy pięciu smaków (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka soli kuchennej lub koszernej (podzielona)
- 1/4 łyżeczki czarnego lub białego pieprzu

Specjalny sos banh mi:

- 4 łyżki sosu hoisin
- 3 łyżki mleka kokosowego (pełnotłustego)
- 1/2 łyżeczki ciemnego sosu sojowego (lub zwykłego, dla koloru)

Do składania banh mi (5 bułek):

- 5 chrupiących białych bułek (lekko podgrzanych w piekarniku, jeśli straciły chrupkość)
- 120 g pasztetu drobiowego
- 6 łyżek majonezu z całych jaj (lub Kewpie)
- 1 porcja marynowanej marchewki i rzodkwi daikon (w stylu wietnamskim)
- 3 zielone cebulki, pokrojone na długość bułek (2-3 kawałki na bułkę)
- 2 ogórki, cienko pokrojone obieraczką lub nożem
- 2 szklanki świeżej kolendry (listki i małe gałązki)
- 3 papryczki Birds Eye lub tajskie, drobno pokrojone
- 8 łyżek prażonej szalotki (kupnej, opcjonalnie)

Przygotowanie

- **Chrupiąca wieprzowina:**
- **Suszenie skóry:**

Położ boczek na talerzu. Osusz skórę papierowym ręcznikiem i pozostaw odkryty w lodówce na noc, aby skóra się wysuszyła. Jeśli nie masz czasu, osusz ją jak najlepiej ręcznikiem papierowym.

- **Przygotowanie piekarnika:**

Rozgrzej piekarnik do 140°C.

- **Przyprawienie mięsa:**

Skrop mięsną stroną boczku 1 łyżeczką oleju. Posyp 1/2 łyżeczki soli, pieprzem i przyprawą pięciu smaków. Wetrzyj przyprawy w mięso, w tym w boki.

- **"Łódka" z folii:**

Na blacie ułóż dwa kawałki folii aluminiowej. Umieść boczek w środku, skórą do góry. Zawień brzegi folii, tworząc otwartą "łódkę", która szczelnie otacza mięso. Umieść całość na blasze.

- **Przyprawienie skóry:**

Osusz skórę ręcznikiem papierowym. Posmaruj 1/2 łyżeczki oleju i równomiernie posyp pozostałą 1/2 łyżeczki soli po całej powierzchni skóry.

- **Powolne pieczenie:**

Wstaw mięso do piekarnika i piecz przez 2 godziny. Po 1 godzinie ściśnij folię wokół mięsa, aby chronić je przed wysuszeniem.

- **Zwiększenie temperatury:**

Wyjmij boczek z piekarnika, zwiększ temperaturę do 240°C. Usuń folię i tłuszcz, a mięso połącz na kratce umieszczonej na blasze. Jeśli skóra nie jest równa, podeprzyj ją kulkami z folii, aby była pozioma.

- **Chrupiące wykończenie:**

Włóż boczek z powrotem do piekarnika na 30 minut, obracając po 15 minutach. Gdy niektóre miejsca brązowieją szybciej, przykryj je kawałkami folii.

- **Odpoczynek:**

Wyjmij boczek z piekarnika i odstaw na 10 minut. Pokrój na plastry o grubości 1,5 cm, a następnie na mniejsze kawałki.

Składanie banh mi:

- **Sos:**

Wymieszaj wszystkie składniki sosu w miseczce. Możesz przechowywać go w lodówce do 5 dni.

- **Bułki:**

Przekrój każdą bułkę z boku, nie odcinając całkowicie górnej części. Nałóż 1 1/2 łyżki pasztetu na spód bułki, a na niego 1 1/2 łyżki majonezu.

- **Nadzienie:**

- Ułóż około 1/3 szklanki marynowanych warzyw na majonezie.
- Dodaj 2 plasterki ogórka i 2 kawałki zielonej cebulki.
- Nałóż kawałki boczku, polej 1 łyżką sosu.
- Ułóż świeżą kolendrę z boku, posyp pokrojoną papryczką i prażoną szalotką (jeśli używasz).

- **Podanie:**

Podawaj od razu, najlepiej na świeżo. Banh mi najlepiej smakuje zaraz po przygotowaniu.

TAJSKI SUSZONY SCHAB



Składniki

- 400 g schabu
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki nasion kolendry, prażonych
- 1/2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego, prażonych
- 1/2 łyżeczki czarnych ziaren pieprzu, prażonych
- 1/2 łyżeczki soli
- 1,5 łyżki cukru palmowego
- 1,5 łyżki sosu rybnego

Przygotowanie

Prażenie przypraw:

1. Na suchej patelni upraż nasiona kolendry, kminu rzymskiego i pieprz przez około 20 sekund, aż zaczną wydzielać aromat.

Rozdrabnianie przypraw:

2. W moździerzu utrzyj uprażone przyprawy na drobny proszek. Następnie dodaj czosnek i utrzyj na gładką pastę.

Marynowanie mięsa:

3. Przełóż pastę z przyprawami do dużej miski. Dodaj cukier palmowy, sos rybny i sól, a następnie wymieszaj na jednolitą marynatę.
4. Pokrój schab na cienkie plastry i dokładnie obtocz w marynacie. Przykryj miskę folią spożywczą i odstaw na co najmniej 4 godziny lub na całą noc do lodówki.

Suszenie mięsa:

5. Rozłóż zamarynowane plastry schabu w przewiewnym miejscu, najlepiej na słońcu, aby dobrze wyschły. Mięso powinno być suche i jędrne, ale nie twarde. Suszenie w pełnym słońcu zajmuje około jednego dnia. Jeśli preferujesz bardziej wysuszone mięso, susz je dłużej.

Smażenie mięsa:

6. Głębokie smażenie: Rozgrzej olej do temperatury 175–190°C. Smaż plastry mięsa przez 3-5 minut, aż będą złociste i dobrze wysmażone.
7. Grillowanie: Ułóż mięso na grillu, zostawiając odstępy między kawałkami. Obracaj je co jakiś czas, aż nabiorą delikatnie przypalonego wyglądu i będą w pełni ugotowane.

Podanie:

Tajski suszony schab najlepiej smakuje jako przekąska lub dodatek do dania głównego. Podawaj na ciepło.

ŁATWE PIECZONE BUŁECZKI MANAPUA



Składniki

Do przygotowania manapua:

- 12 mrożonych kulek ciasta na bułeczki
- Farsz char siu (przepis poniżej)
- Mąka pszenna, do podsypywania
- 1 duże jajko, roztrzepane z 1 łyżeczką wody
- 1 łyżeczka miodu, wymieszana z 1 łyżeczką gorącej wody

Farsz char siu:

- Spray do smażenia lub olej roślinny
- 1 łyżka oleju z pestek winogron lub innego oleju o wysokim punkcie dymienia
- 1/2 małej żółtej cebuli, drobno posiekanej
- 450 g wieprzowiny char siu, pokrojonej w kostkę 0,5 cm
- 1 zielona cebulka, cienko pokrojona
- 2 łyżki ciemnego brązowego cukru (można użyć zwykłego brązowego cukru)
- 80 ml bulionu drobiowego
- 1 łyżka sosu ostrygowego
- 2 łyżeczki sosu hoisin
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1 czubata łyżka mąki ziemniaczanej, wymieszana z 1 łyżką wody
- Sól koszerne i biały pieprz do smaku

Przygotowanie

Ciasto:

1. Około 3-4 godziny przed przygotowaniem manapua rozmroź kulki ciasta. Ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zostawiając między nimi co najmniej 5 cm odstępu.
2. Lekko spryskaj folię spożywczą sprayem do smażenia i przykryj nią kulki ciasta, stroną z olejem skierowaną w dół. Pozostaw na 3-4 godziny, aż ciasto całkowicie się rozmrozi i napuchnie.

Farsz char siu:

3. Na średnim ogniu rozgrzej olej na dużej patelni. Dodaj cebulę i wieprzowinę char siu. Dopraw szczyptą soli i 1/2 łyżeczki białego pieprzu. Smaż, mieszając, aż cebula stanie się przezroczysta, a wieprzowina lekko się zarumieni.
4. Dodaj zieloną cebulkę, mieszając przez 1-2 minuty, aż cebulka zmięknie i uwolni aromat.
5. Dodaj brązowy cukier i mieszaj, aż się rozpuści (1-2 minuty).
6. W międzyczasie wymieszaj bulion drobiowy, sos ostrygowy, sos hoisin i olej sezamowy. Wlej mieszankę na patelnię, wymieszaj i doprowadź do lekkiego wrzenia.
7. Dodaj zawiesinę z mąki ziemniaczanej i gotuj, mieszając, aż farsz zgęstnieje (1-2 minuty).
8. Przełóż farsz na talerz lub do miski i odstaw do ostygnięcia.

Składanie manapua:

9. Oprósz blat mąką. Każdą kulkę ciasta spłaszcz dłonią, formując okrąg o średnicy około 9 cm.
10. Na środek każdego krążka nałóż kopiastrą łyżkę farszu. Złóż brzegi ciasta do środka, szczypiąc je, aby zamknąć farsz.
11. Uformowane bułeczki ułóż złączeniem do dołu na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Powtórz z resztą ciasta i farszu.

Wyrośnięcie i pieczenie:

12. Przykryj bułeczki lekko natłuszczoną folią spożywczą i pozostaw na 30 minut, aż ponownie napęcznieją.
13. W międzyczasie rozgrzej piekarnik do 175°C.
14. Posmaruj wierzch bułeczek roztrzepanym jajkiem i piecz przez 18-20 minut, aż będą złociste.

Podanie:

15. Po upieczeniu odstaw bułeczki na chwilę do ostygnięcia. Jeśli chcesz, posmaruj wierzch miodową glazurą dla słodko-lepkiego wykończenia.
16. Podawaj od razu i ciesz się smakiem!

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



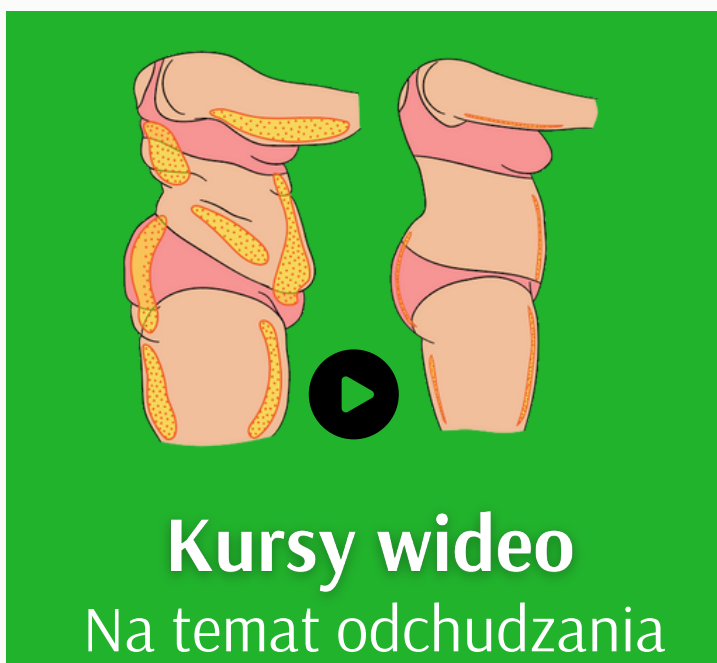
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści



Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

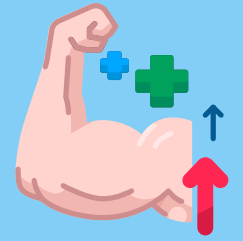


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

12 zł miesięcznie

