

Wieprzowina szarpana – przepis

Przepis na wieprzowinę szarpaną. Tak! dzisiaj mięso. Ostatnio myślałem o tym kiedy jadłem na obiad mięso. Wyszło mi, że ponad miesiąc. Lecz przyszedł czas i postanowiłem zrobić coś smacznego.

Wieprzowinę szarpana to coś naprawdę wyjątkowego. To jak ona się rozpada, to jak jest soczysta... ahh!

Co prawda jest to bardzo czasochłonne danie. Przygotowywałem je ponad 6h.



Składniki na wieprzowinę szarpaną.

1. 1 kg łopatki wieprzowej – 15,90 zł
2. 1 mały jogurt naturalny – 0.89 zł
3. 1 czerwona cebula – 0.60 zł
4. 1 cebula biała – 0.40 zł
5. 1 główka czosnku – 1.49 zł
6. Rukola 150 g – 3.99 zł
7. Fix gulaszowy – 1.99 zł

Czas przygotowania 6h. Orientacyjna cena za porcję : 6,31 zł

Wieprzowinę pozostawiamy pod przykryciem tak aby temperatura się wyrównała z otoczeniem. Czosnek obieram i kroję ząbki na ćwiartki. Nasze mięso pikuję pokrojonym czosnkiem. Rozgrzewam patelnię i zamykam całość z każdej strony. Smażę tak ok. 2 min na stronę.

Białą cebulę kroję w piórka i wrzucam na patelnię po mięsie. smażę aż do zeszklenia. Wsypuję 2 łyżki stołowe fix`u. mieszam i zalewam ok 100 ml wody. Smażę i lekko redukuje.

Mięso układam w naczyniu żaroodpornym i zalewam naszym sosem, zamykam.



Całość wkładam do rozgrzanego piekarnika na 5h. Co godzinę obracam.

Po tym czasie otwieram i wyciągam na deskę. Po chwili rozszarpuję i porcjuję.



Jogurt naturalny mieszam z wyciśniętym czosnkiem (dwa ząbki) i dodaję pieprzu i soli dla smaku. Odstawiam na 30 minut. Rukolę przepłukuję i suszę. Wrzucam do miski. Czerwoną cebulę kroję w piórka. Całość mieszam i podaję z naszym mięsem. W naczyniu żaroodpornym pozostaje smaczny zredukowany sos. Można poleć nasze mięso. Polecam również podczas pieczenia poleć mięso piwem ok 100 ml.

Można podawać z ryżem, ziemniakami lub w bułce tworząc burgera.

Smacznego!

