

## Dietetyczna szynka z kurczaka z szybkowaru



### GRAZYNA0211



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>pierś z kurczaka</b>	1 kilogram
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>tymianek</b>	1 łyżeczka
<b>Majeranek suszony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Natka pietruszki suszona Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	1/2 łyżeczki
<b>Sól peklowa drobnoziarnista Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>woda</b>	100 mililitrów
<b>Żelatyna wieprzowa Prymat</b>	2 łyżeczki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1 Piersi z kurczaka oczyszczamy, myjemy i osuszamy, a następnie kroimy w poprzek na centymetrowe paski. Przekładamy do woreczka foliowego i delikatnie rozbijamy tłuczkiem do mięsa.
- KROK 2 Tak przygotowane mięso przekładamy do szklanego naczynia dodajemy sól peklową i dokładnie mieszamy. Naczynie przykrywamy i odstawiamy do lodówki na 24 godziny.
- KROK 3 Po 24 godzinach do mięsa dodajemy tymianek, majeranek, suszoną pietruszkę, świeżo zmielony pieprz, drobno posiekany czosnek, żelatynę, wlewamy wodę i ręką wyrabiamy mięso do momentu aż wchłonie cały płyn.
- KROK 4 Szybkowar wykładamy specjalnym woreczkiem odpornym na temperaturę i przekładamy do niego mięso cały czas je dociskając. Gdy mięso znajdzie się w środku zamykamy szczelnie szybkowar i wstawiamy do lodówki na 12 godzin.

#### KROK 9

Szynkowiec wyjmujemy z lodówki na 2-3 godziny przed parzeniem mięsa. Wstawiamy do garnka z wodą i podgrzewamy do temperatury 75-80 stopni w tej temperaturze parzymy mięso przez 2 godziny w odkrytym garnku od czasu do czasu sprawdzając temperaturę termometrem. Gdy szynka jest gotowa schładzamy szynkowiec w zimnej wodzie i wstawiamy do lodówki do następnego dnia. Przed otwarciem szynkowiec na chwilę zanurzamy w ciepłej wodzie to ułatwi nam wyjęcie zawartości. Następnie otwieramy szynkowiec i wyjmujemy gotową szynkę.