

## Домашнее вяленое мясо



На 100 грамм:  
Калорийность: **185 ккал.**  
Белки: **17,6 г.**  
Жиры: **11,5 г.**  
Углеводы: **2,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnee-vyalenoe-myaso/>

### Ингредиенты:

- 1 кг говядины
- 40 гр. морской соли
- 30 гр. сахара
- 4 гр. молотого кофе
- 10 гр. крупно смолотого черного перца, специи
- 10 гр. ягод можжевельника, разбить
- 5-6 лавровых листа

### Приготовление:

Смешиваем пряности и соль и обмазываем ими мясо со всех сторон. Укладываем мясо в узкую форму (чтобы не оставалось места по бокам).

Закрываем пищевой пленкой, ставим сверху дощечку или узкую тарелку так, чтобы покрыла всю поверхность куска, и кладем на нее груз. Отправляем наше сооружение в холодильник мариноваться на неделю (у меня стояло 8 дней). Каждые два дня переворачиваем мясо и сливаем жидкость.

За неделю кусок может потерять 10-30% веса. Я начинала с куска весом 1451 гр., а после маринования вес стал 1293 гр. По прошествии недели вынимаем наше мясо из холодильника и обсушиваем бумажными полотенцами. На этом этапе можно пряности убрать - свою роль в мариновании они сыграли. Визуально конечно красивее с ними. Ну и остроты они добавят, если нарезать мясо вместе с пряностями. Так что делайте, как любите. Я оставила.

Теперь, если есть место, просто обвязываем мясо и подвешиваем его в холодильнике. Если места нет - то выкладываем его на решетку над тарелкой и ставим так на полку в холодильник (я так и поступила). Мясо не накрывать - оно должно подсохнуть и подвялиться. Переворачиваем кусок каждый день-два. Выдерживаем минимум неделю, максимум три. У меня на фото мясо после 1.5 недель выдержки. Кстати, вес готового куска был 998 гр., так

что потеря веса составила 32%. Готовое мясо заворачиваем в сухую ткань в один слой, и в пекарскую бумагу, хранить в холодильнике конечно. Хранится готовое мясо не больше месяца, так что не делайте много.