

Полендвица



На 100 грамм:
Калорийность: **241.59 ккал.**
Белки: **14.9 г.**
Жиры: **19.93 г.**
Углеводы: **0.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/polendvica/>

Ингредиенты:

- свинина 1.2 кг
- соль 4 ст.л
- перец черный 1 ч.л. горошек
- кориандр 1 ч.л. зерна
- тмин 1 ч.л
- чеснок 2 зуб

Приготовление:

Технология приготовления, как говорится, проще простого - любой справится. Только вот терпения придется набраться - времени для вяления уйдет прилично много, около 2-3 недель. С выбранных кусков мяса лучше всего срезать лишний жир, сухожилия и пленочки (если они есть). Потом вымыть и немного обсушить, положить в какую-нибудь глубокую емкость.

Потом, не жалея, натираем со всех сторон мясо солью.

Прикрываем пищевой пленкой и ставим в холодильник на 36 часов. Каждые 12 часов мясо надо будет перевернуть.

За это время соль "вытолкает" из мяса довольно много жидкости - ее надо будет вылить.

А мясо хорошо просушить полотенцем от излишков влаги и натереть выбранными специями.

Их лучше всего перед самым применением немного перетереть вместе.

Затем натертое мясо обернуть марлей в несколько слоев и перевязать очень туго ниткой, придавая округлую форму.

Ну а дальше... найти сухое, проветриваемое помещение - кухня подойдет почти идеально (трудно найти чердак). И повесить в вертикальном положении на 10-14 дней при температуре до 18 градусов. При более высокой температуре мясо приготовится быстрее, возможно и недели хватит.