

# Соленая панчетта



На 100 грамм:  
Калорийность: **411,76 ккал.**  
Белки: **10,6 г.**  
Жиры: **39,13 г.**  
Углеводы: **2,75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solenaya-panchetta/>

## Ингредиенты:

- 1.5 кг свиной панчетты (брюшная часть)
- 4 зубка чеснока
- 3 ст.л. крупной морской соли
- 1 ст.л. сахара
- 3 ст. л. черного перца, 2 больших стручка сушеного красного перца
- 1 ст.л. розмарина; 1 ст.л. тимьяна; 2 лавровых листа (измельчить), семена горчицы (или готовая деликатная горчица)

## Приготовление:

Отделяем от панчетты все ненужное: лишний жир, шкурку. Хорошо моем и обсушиваем салфеткой. Лучше, если панчетта будет не очень жирной. Смешиваем Сахар и соль, добавляем половину порции розмарина и тимьяна, натираем этой смесью панчетту с обеих сторон и складываем в посуду:

Накрываем крышкой и ставим в холодильник на 1 неделю. Каждый день переворачиваем панчетту, чтобы она равномерно просаливалась. Через неделю вынимаем, смываем рассол и обсушиваем бумажными полотенцами.

Готовим смесь: разминаем перец: горошины и стручковый, в посуде смешиваем оставшийся розмарин, тимьян, горчицу, лавровый лист, натертый на терке чеснок.

Натираем смесь с обеих сторон панчетту, присыпаем размятым перцем:

Туго скручиваем нашу панчетту в рулет и перетягиваем: у кого есть кондитерский жгут - жгутом, я сделала это простыми нитками, скрутив их несколько раз.