



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Szynka pieczona

Czas przygotowania: 20 minut

Czas marynowania mięsa minimum: 12 godzin

Czas pieczenia: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: ponad 1400 g upieczonej szynki

W 100 g szynki:

Wartość energetyczna 206 kcal

Węglowodany 1 g

- W tym cukry 0 g


Białko 28 g

Tłuszcze 10 g

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- ☐ szynka wieprzowa - np. kulka 1500 g
- ☐ ząbki czosnku 4 duże
- ☐ olej roślinny np. rzepakowy 1 łyżka
- ☐ listki laurowe 3 sztuki
- ☐ sól 1 płaska łyżka
- ☐ chili 1 płaska łyżeczka
- ☐ tymianek, estragon i pieprz po pół łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

Szynka pieczona

✓ Krok 1: Wymieszaj składniki marynaty

W małej misce umieść wszystkie składniki marynaty. Będą to cztery duże, obrane i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Jedna lub dwie łyżki oleju roślinnego, najlepiej rzepakowego. Trzy listki laurowe, jedna płaska łyżka soli, jedna płaska łyżeczka chili oraz po pół łyżeczki tymianku, estragonu i pieprzu (przyprawy w wersji mielonej i suszonej). Wymieszaj całość, by powstała papka. Listki laurowe zachowaj w całości.

Porada: Jeśli nie masz estragonu, świetnym zamiennikiem będzie rozmaryn, który doskonale komponuje się z wieprzowiną. Można też dodać łyżeczkę lub dwie majeranku.



▼ Krok 2: Obłóż mięso i marynuj w lodówce

Wybierz ładny kawałek szynki wieprzowej, najlepiej około 1,4 kg do 1,5 kg. Obłóż ją bardzo dokładnie mieszanką przypraw. Upewnij się, że cała marynata została zużyta i dokładnie oblepiła mięso, w tym wszystkie zagłębienia. Listki laurowe połóż na wierzchu. Szynkę można umieścić w siatce wędliniarskiej lub związać nicią do wędlin. Każda pojedyncza nić powinna mocno ścisnąć mięso co kilka centymetrów.

Tak przygotowane mięso umieść w szklanym naczyniu z przykrywką lub szczelnie zawiń w folię spożywczą i włóż do lodówki. Pozostaw je tam na co najmniej dwanaście godzin, a najlepiej nawet na czterdzieści godzin. W tym czasie mięso przejdzie przyprawami i nabierze jeszcze lepszego smaku, który uzyskasz po upieczeniu.

▼ Krok 3: Upiecz szynkę

Na godzinę przed planowanym pieczeniem wyjmij szynkę z lodówki. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Gdy będzie nagrzwany, umieść szynkę w naczyniu żaroodpornym z przykrywką lub w rękawie do pieczenia. Rękaw zwiąż, zrób w nim 2-3 małe dziurki i umieść go w naczyniu bez przykrywki. Naczynie połóż na środkowej półce piekarnika i piecz szynkę około 1,5 godziny (pod przykryciem). Pamiętaj, że czas pieczenia zależy od wagi szynki – na każdy kilogram przypada około jednej godziny.

▼ Krok 4: Upieczoną podawaj tak jak lubisz

Po upieczeniu szynki delikatnie wyjmij ją z naczynia i usuń wszystkie nitki wędliniarskie lub siatkę, które mogły ją otaczać. Pamiętaj, że bardzo gorące mięso jest trudniejsze do pokrojenia, ale doskonale sprawdzi się jako danie obiadowe. Gdy szynka przestygnie lub zostanie schłodzona w lodówce, kroi się ją w cieńsze plasterki, idealne na kanapki.

Sos, który zbierze się na dnie naczynia, nie jest zbyt słony, dzięki czemu możesz go śmiało odlać i wykorzystać jako bazę do sosu obiadowego. Wystarczy, że zagotujesz go z łyżeczką musztardy lub chrzanu, a na koniec zagęścisz odrobiną mąki pszennej albo skrobi ziemniaczanej.

Pieczoną szynkę można podać na eleganckim półmisku jako danie główne na uroczysty obiad, posypaną świeżymi ziołami, takimi jak tymianek czy rozmaryn. Sprawdzi się również jako aromatyczna wędlina na zimno, podana na stół świąteczny.



Przestudzoną szynkę przechowuj w lodówce, w naczyniu pod przykryciem. Świeżość i świetny smak zachowa nawet przez tydzień. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

