



## Ceafă de porc sous vide

Steps: 4

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

1 kg	ceafă de porc	1 linguriță	salvie uscată
1 linguriță	chilli	1/2 linguriță	ghimbir
	piper		Glazură:
240 ml	Whisky	60 g	zahăr brun
120 g	ketchup	2 linguri	sos Worcester
60 ml	suc de mere	1 lingură	suc de lămâie
1 linguriță	usturoi pisat	1/2 linguriță	piper cayenne
1/4 linguriță	puđră de muștar		sare și piper

### Instructions

Se pregătește carnea de porc.

**Pasul 1.** Se amestecă toate condimentele într-un bol de salată.

Se presară amestecul de condimente peste carnea de porc, se ambalează într-o pungă de vidat, apoi se videază. În acest moment, carnea se poate păstra la frigider timp de 2 zile, se poate congela timp de 6 luni sau poate fi pregătită imediat.

**Pasul 2.** Se setează aparatul sous vide la 57°C sau 60°C. Se gătește carnea timp de 3 până la 6 ore, apoi se poate pregăti sau se poate răci, scufundând punga într-un vas ce conține ½ gheață și ½ apă și se poate păstra la frigider 2 zile sau la congelator, până la 6 luni.

**Pasul 3.** Glazură: pentru glazură, se combină toate ingredientele într-o cratiță și se fierbe la foc mediu, aproximativ 30 de minute. Glazura se va îngroșa; așadar, se amestecă în ea din când în când.

**Pasul 4.** Se încălzește o tigaie grill la foc mare.

Se scoate carnea din pungă și se tamponează ușor cu un șervet de bucătărie.

Se pune carnea pe grătar timp de un minut.

Partea superioară se unge cu glazură, apoi se întoarce și se repetă procesul de câteva ori, ungând de fiecare dată carnea cu glazură.

Se scoate de pe grătar și se unge din nou cu glazură.

Se servește cu un risotto cu legume sau cu o salată proaspătă de legume, după preferință.

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**

---

Ceafă de porc sous vide

Stand 17.12.2023