Основные блюда из свинины

Оглавление

- Основные блюда из свиной шеи
  - Стейк из свиной шеи
  - Шашлык из свиной шеи
  - Свинина с грибами под сыром

Почему именно шея

Свиная шея — один из самых удачных кусков для домашней кухни и кето-рациона. Благодаря природной мраморности она остаётся сочной даже при длительной тепловой обработке и подходит для обжарки, запекания, гриля, шашлыка и быстрых ужинов на сковороде. Кроме того, это экономичный выбор: купив один кусок, вы можете приготовить сразу несколько разных блюд, не усложняя себе жизнь.

Мы работаем с понятием *«кванта»* — целого куска, который обычно продаётся в магазине весом 600–800 г. Из такого куска удобно выделить **4 стейка** и **мясо для 2 порций шашлыка**. Это даёт разнообразие меню, снимает ежедневный вопрос «что готовить» и помогает держать порцию под контролем.

Базовый маринад — минималистичный: масло, уксус, соль, перец и сушёный чеснок. Он не забивает вкус мяса, не содержит сахара и помогает сохранить сочность. В этом разделе мы разберём **3 блюда на одной основе**:

— *шашлык из свиной шеи,*

— *стейк на сковороде-духовке,*

— *свинина по-крестьянски с грибами и сыром.*

Все рецепты рассчитаны на тех, кто хочет питаться вкусно, разнообразно и без сложных техник..

Как выбрать, нарезать и хранить

Калибр (вес куска в продаже): 1,8–2,5 кг

Оптимальный квант для семьи: 600–700 г

Признаки хорошей шеи:

- Мраморное прожилкование — тонкие белые полосы жира.
- Цвет — бледно-розовый, не серый.
- Запах — нейтральный, без кислинки.

Хранение:

- В маринаде — до 48 часов в холодильнике.
- В морозилке — до 3 месяцев порционными пакетами.

Базовый маринад («французская база»)

На 1 кг свиной шеи:

- Подсолнечное масло (нераф.) — 2 ст. л.
- Яблочный уксус — 1 ст. л.
- Соль, перец, сушёный чеснок — по вкусу.

Масло защищает белок от окисления, а кислота из уксуса помогает начать денатурацию белка и делает мясо нежнее.

РЕЦЕПТ 1. Стейк из свиной шеи

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
521.8 ккал	20.9 г	48.7 г	0 г	0 г

Ингредиенты (на 2 порции):

- Свиная шейка — 320 г (2 стейка по 160 г)
- Подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 г)
- Лук — 1 шт (120 г)
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Нарежьте шею на стейки толщиной 1–1,5 см.

2. Добавьте лук, посолите, поперчите и перемешайте.
3. Замаринуйте мясо минимум на 2 часа (лучше на ночь).
4. Перед жаркой уберите лук, слегка отбейте стейки до толщины 3–4 мм.
5. Обжарьте с обеих сторон по 2 минуты до золотистой корочки.
6. Переложите на противень и запеките при 180 °C в течение 10–13 минут.

Подача: с тушёной или квашеной капустой и овощным салатом.

РЕЦЕПТ 2. Шашлык из свиной шеи

Мастермайнд — Shashlik

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
557.5 ккал	19.8 г	51.5 г	3 г	1.2 г

Ингредиенты (на 2 порции):

- Свиная шейка — 340 г
- Лук — 1 шт (120 г)
- Подсолнечное масло — 1 ст. л. (15 мл)
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Нарежьте мясо кубиками 3×3 см (30–40 г каждый).
2. Добавьте лук, посолите, поперчите, перемешайте.
3. Маринуйте от 2 часов до ночи.
4. Перед жаркой уберите лук.
5. Обжарьте на сковороде до корочки, затем запеките при 180 °C 10–13 минут.
6. Подавайте с соусом, квашеной капустой и овощами.

РЕЦЕПТ 3. Свинина с грибами под сыром

Мастермайнд — Blyuda_iz_svinini-1

Калории	Белки	Жиры	Углеводы	Клетчатка
412 ккал	15.2 г	36.6 г	1.3 г	1 г

Ингредиенты (на 1 порцию):

- Стейк из свиной шеи — 190 г
- Жульен с грибами — 80 г
- Твёрдый сыр — 50 г
- Масло подсолнечное — 1 ст. л. (15 г)
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. При желании замаринуйте стейк в базовом маринаде.
2. Отбейте, обжарьте с обеих сторон до румяности (3 + 2 мин).
3. Переложите в форму, сверху выложите жульен, накройте сыром.
4. Запекайте при 180 °C 12–15 минут, до золотистой корочки.
5. Подавайте с овощным салатом или капустой.

КБЖУ (на 100 г):

412 ккал / Б 15,2 / Ж 36,6 / У 1,3

💡 Советы

- Если мясо куплено целиком (1,8–2,5 кг) — разделите его сразу на 4 кванта и заморозьте.
- Для лёгкой версии уменьшайте порцию до 100–120 г на человека.
- Домочадцам без задачи похудения можно увеличить до 1,5–2 порций.
- Один маринад подходит для всех трёх рецептов — это удобно и экономно.

👉Вернуться в дорожную карту