



Время приготовления: 2 часа

Порций: 4

Калорийность: 680 кКал на порцию

То, что вам понадобится:

Свиная шейка - 800 г

Помидоры красные - 300 г

Перец сладкий красный (паприка) - 1 шт.

Перец чили - 1 шт.

Соль - 1 ч.л.

Как готовить:

Мясо нарежьте поперек волокон толщиной около 1,5 см. Лучше, если мясо будет нежирным.



Помидоры и перец очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте. Затем пропустите овощи через блендер.

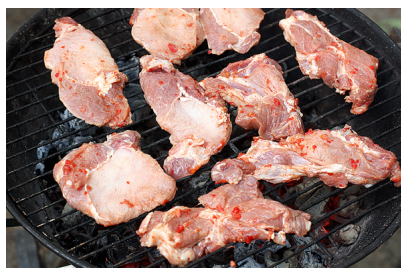


Мясо залейте измельченными овощами и оставьте на 1 час в прохладном месте. Один

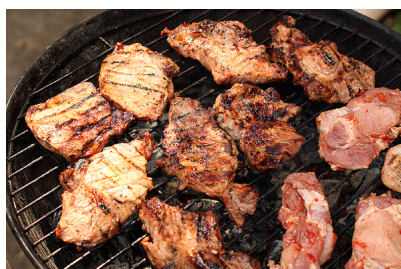
раз переверните в процессе маринования.



Разожгите угли в барбекюшнице или мангале с решеткой. Дождитесь, пока пламя исчезнет, а угли станут беловатыми. Разложите мясо на решетке.



Готовьте, переворачивая время от времени, пока свинина не будет готова. Следите, чтобы мясо не подгорало, но и не пересушите мясо. Из него должен вытекать прозрачный сок при прокалывании.



Подавайте горячим, лучший гарнир для такой свинины это овощной салат или овощи на гриле.

