

# СОДЕРЖАНИЕ

4

Введение

9

Тушеная и печеная свинина

69

Свинина жареная

126

Сроки и способы хранения некоторых мясных  
продуктов

127

Калорийность некоторых мясных продуктов

СОДЕРЖАНИЕ

3

СВИНЬЯ  
В АПЕЛЬСИНАХ,  
ИЛИ САМЫЕ  
ВКУСНЫЕ  
БЛЮДА ИЗ  
СВИНИНЫ





## ТУШЕНАЯ И ПЕЧЕНАЯ СВИНИНА

10

СВИНЬЯ  
В АПЕЛЬСИНАХ,  
ИЛИ САМЫЕ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ СВИНИНЫ



*Чтобы ваше блюдо, приготовленное из свинины, было вкусным и полезным, советуем вам внимательно относиться к выбору мяса. Мясо рекомендуется покупать не на уличных прилавках, а в продуктовых магазинах или закрытых рынках. Обязательно обратите внимание на цвет мяса, оно должно быть светло-розового цвета, без каких-либо потемнений.*

## Свинина, тушенная с капустой

- 250 г свинины
- 500 г квашеной капусты
- 500–600 г картофеля
- 100 г перловой крупы
- 5 г сахара
- соль

- 1 Свинину тщательно промыть под проточной водой, нарезать крупными порционными кусками, посыпать солью, сахаром по вкусу.
- 2 В специальную посуду уложить сначала слой мяса, затем слой капусты, при этом посыпая каждый слой перловой крупой.
- 3 Залить водой и варить до готовности. Подавать на стол с отварным картофелем.





ТУШЕНАЯ  
И ПЕЧЕНАЯ  
СВИНИНА

12

СВИНЬЯ  
В АПЕЛЬСИНАХ,  
ИЛИ САМЫЕ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ СВИНИНЫ



## Мясной пудинг с соусом

- 250 г свинины
- 150 г отварной говядины
- 20 г шпика
- 200 г репчатого лука
- 40 г сливочного масла
- 2 яичных желтка
- 3 яичных белка
- 3 ст. л. молока
- 2 булки
- 20 г панировочных сухарей
- жир

- 1 Свинину вымыть холодной водой, нарезать кусками, добавить нарезанный полукольцами лук и тушить со шпиком. После добавить отварную говядину.
- 2 Остудить, пропустить через мясорубку вместе с булкой, тщательно перемешать с растертым маслом, молоком, яйцами и панировочными сухарями.
- 3 Смесь поместить в приготовленную для пудинга форму, предварительно смазанную сливочным маслом, и запечь до готовности. По желанию пудинг можно посыпать сыром и сбрызнуть маслом.



*Старое мясо не стоит использовать при приготовлении жареных блюд, но если все же приходится, то рекомендуется натереть мясо порошком горчицы, после чего вымыть холодной водой. После такой процедуры мясо станет нежным и мягким.*





ТУШЕНАЯ  
И ПЕЧЕНАЯ  
СВИНИНА

14

СВИНЬЯ  
В АПЕЛЬСИНАХ,  
ИЛИ САМЫЕ  
ВКУСНЫЕ БЛЮДА  
ИЗ СВИНИНЫ



## Свинные шницели с йогуртом

- 1 кг свиных шницелей
- 30 г муки
- 600 г болгарского перца
- 200 г репчатого лука
- 900 г помидоров
- 500 мл йогурта
- 50 г зелени петрушки
- 50 г пряностей
- 1 зубчик чеснока
- соль
- перец

- 1 Свиные шницели тщательно промыть, отбить с помощью кухонного молоточка. Затем натереть измельченным чесноком и солью. Шницели панировать в муке. Перед обжаркой надрезать края и жарить до готовности. Далее шницели уложить в кастрюлю с мелко нарезанным луком и пряностями. Налить воды и тушить на медленном огне до готовности.
- 2 Болгарский перец вымыть, нарезать соломкой и добавить в кастрюлю. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать и добавить к остальным продуктам. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Полить мясо теплым взбитым йогуртом.

