

## Свинина в травах з подвійним гарніром з білої квасолі і зеленим соусом

Автор: Administrator  
11.05.2014 12:08 -

---

Гість порталу Ваше правильне харчування шеф-кухар Кирило Мартиненко ділиться рецептом простої в приготуванні страви ресторанного рівня - ніжної свинячої вирізки в травах з гарячим і холодним гарнірами з білої квасолі і соусом з петрушки.

### **Інгредієнти**

свиняча вирізка - 2 шматки

#### *Маринад*

часник - 4 зубчики  
майоран - кілька гілочок  
розмарин - кілька гілочок  
перець чилі - 1 стручок  
зелена цибуля - кілька пір'їнок  
оливкова олія

#### *Час маринування*

20 хв

#### *Соус*

петрушка - 1 великий пучок  
оцет - 1 ст. ложка  
біла відварна або консервована квасоля - 2 ст. ложки  
часник - 1 зубчик  
оливкова олія - 2 ст. ложки  
сіль  
чорний перець

#### *Холодний гарнір*

біла квасоля  
в'ялені томати  
розмарин  
чорний перець  
сіль  
оливкова олія

#### *Гарячий гарнір*

зелена цибуля - кілька пір'їнок  
біла квасоля  
цибуля ріпчаста - 1/2 цибулини

## Свинина в травах з подвійним гарніром з білої квасолі і зеленим соусом

Автор: Administrator  
11.05.2014 12:08 -

---

оливкова олія  
петрушка  
чорний перець  
перець чилі - 1/2 стручка

### Загальний час приготування

45 хвилин

Сьогодні у мене гість - співвласник і шеф-кухар мережі стейк-хаусів Torro Grill Кирило Мартиненколюдина, яка знає про м'ясі все! Кирило приготує для нас дуже цікаве і водночас просте блюдо - свинину в травах з соусом з петрушки і подвійним гарніром з білої квасолі.

Наш головний герой - свиняча вирізка. Вона дуже ніжна на смак і швидко смажиться. Але спочатку ми її замаринуємо. А на друге в нас буде біла квасоля. З неї ми зробимо два гарніри - холодний і гарячий, а також соус.

1. Нарізаємо свинячу вирізку медальйонами. Кладемо в ємність для маринування. Додаємо розмарин і майоран. Часник, особливо молодий, ми різати не будемо, а просто розчавити ножем. Туди ж додати порізаний перчик чилі і зелену цибулю. Вирізка - досить пісне м'ясо, тому поллемо медальйони невеликою кількістю оливкової олії і перемішати.

Маринад змінює смак м'яса, роблячи його цікавішим. Майоран - дуже гарна травичка для свинини, вона додає їй дуже благородний смак. Зелена цибуля володіє дуже хорошим запахом, але позбавлена різкості ріпчастої цибулі. Цибулю ми сьогодні будемо використовувати не тільки в маринаді, але і в гарнірі.

М'ясо залишаємо маринуватися на 30-40 хвилин при кімнатній температурі. Можна залишити і на ніч - [накрити плівкою і прибрати в холодильник](#).

2. Тим часом займемося соусом. Відриваємо листочки у петрушки і складаємо їх в блендер. Петрушки потрібно досить багато, адже вона задає і смак, і колір соусу. Додаємо зубчик часнику і що-небудь кисле - в нашому випадку дві столові ложки оцту. Кладемо квасоля, наливаємо трохи залишилася після варіння рідини. Додаємо дрібку чорного перцю, третина чайної ложки солі і трохи оливкової олії. Подрібнюємо.

Соус готовий! Охолодженим його цілком можна подавати окремо, як суп.

3. Приготуємо холодний гарнір. Дуже дрібно ріжемо в'ялені томати, які дають концентрований смак, і додаємо їх в миску з білою квасолею. Кладемо кілька листочків розмарину, чорний перець і сіль, перемішуємо, додаючи трохи оливкової олії.

4. Пора зайнятися м'ясом. Дуже важливо добре розігріти сковороду. Перевірити потрібну температуру дуже просто. Торкніться шматочком м'яса поверхні сковороди -

## Свинина в травах з подвійним гарніром з білої квасолі і зеленим соусом

Автор: Administrator  
11.05.2014 12:08 -

---

якщо зашипіло м'ясо, значить, можна викладати!

Зверніть увагу - м'яса не повинно бути тісно на сковороді. І тільки тепер свинину можна посолити. Сіль витягує вологу, тому якщо ми залишимо м'ясо в солі надовго, то частина соку вийде назовні.

Як тільки на м'ясі з'являється скоринка - [прибираємо температуру](#) . Ні в якому разі не накриваємо сковороду кришкою.

Як визначити, що свинина готова? Сік, який виходить з м'яса, не повинен бути червоним.

Після того, як м'ясо приготувався, дуже важливо дати йому відпочити. Знімемо сковороду з вогню і займемося гарячим гарніром.

5. Для гарячого гарніру дрібно-дрібно нарізаємо зелену цибулю і трохи ріпчастої, рубаємо перець чилі. Кладемо спеції в попередньо розігрітий сотейник. Всі інгредієнти повинні рівномірно підсмажитися. Коли цибуля стане золотистою, викладаємо квасолі. Додаємо чорний перець, сіль і трохи подрібненої петрушки. Перемішуємо і тушуємо ще одну-дві хвилини.

6. Пора сервірувати нашу страву! Нам потрібна велика плоска тарілка. Спочатку викладаємо холодний гарнір, поряд - гарячий. Додаємо зелений соус і на закінчення кладемо на тарілку м'ясо. Зверху посипаємо свіжомеленим перцем.

У Кирила вийшло геніальне блюдо просте, ресторанного рівня і при цьому в домашніх умовах! Спробуйте приготувати його у себе вдома і розкажіть про результати нам. Приємного апетиту!

На цю ж тему читайте на [РИА Новості](#)