



## Szynka gotowana

 Tylko z Natury

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

szynka surowa bio - Wasąg - 2 kg

czosnek bio - 8 ząbek

cebula bio - 2 szt.

majeranek bio - Lebensbauma - 2 łyżka

pieprz czarny mielony bio - Lebensbauma - 1 łyżeczka

liść laurowy bio - Lebensbauma - 4 szt.

ziele angielskie bio - 5 szt.

rozmaryn bio - 1 łyżka

papryka słodka bio - Lebensbauma - 1 łyżeczka

chilli bio - Lebensbauma - szczypta  
oliwa z oliwek bio - Bio Planete - 1 kieliszek

sól morską bio - 1 kieliszek

cukier trzcinowy bio - Bio Planet - 1 kieliszek

### Dodatkowe info:

Wywar może nam służyć jako baza do sosów lub zup.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miseczki wlewamy oliwę następnie dodajemy wszystkie przyprawy, mieszamy po czym nacieramy mięso i wkładamy do gęsiarki lub garnka. Cebulę i czosnek obieramy z łupin, kroimy w plastry, obkładamy mięso - zostawiamy na minimum 4 godziny w lodówce.

Mięso zalewamy w gęsiarce lub garnku, w którym się marynowało dwoma litrami wody i gotujemy przez 10 minut od chwili zagotowania. Studzimy. Odstawiamy w wywarze na ok. 6 godzin.

Następnie znowu gotujemy przez 10 minut od momentu zagotowania i odstawiamy do wystudzenia na ok. 4 godz., po czym sprawdzamy czy szynka jest miękka długą wykałaczką. Jeżeli jest jeszcze twarda procedurę powtarzamy, tym razem gotując tylko 5 minut od chwili zagotowania i studzimy w wywarze.

Szynkę wyjmujemy z wywaru, zawijamy w folię i wkładamy do lodówki by nam się nie zsychała.