

Свинина в медово-горчичном маринаде с яблочно сельдереевым соусом и перловкой со шпинатом

Вам понадобится

Свинина (вырезка)	600 г
Перловая крупа	100 г
Свежий шпинат	50 г

Маринад

Дижонская горчица	50 г
Мед	10 г
Яблочный уксус	30 мл
Сушеный тимьян	2 г

Соус

Зеленое яблоко	400 г
Стебель сельдерея	250 г
Овощной бульон	200 мл
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1** **Маринад:** смешать горчицу, мед, уксус и тимьян. Мясо посолить и поперчить, погрузить в маринад и тщательно перемешать.
- 2** **Вакуумирование:** мясо в маринаде поместить в вакуумный пакет, установить его в вакуумный упаковщик, действуя согласно руководству по эксплуатации. Выбрать режим ВЛАЖНЫЙ.
- 3** Мариновать мясо в холодильнике 1 час.
- 4** **Су-вид:** поместить пакет с мясом в чашу мультиварки, залить 1,5 л холодной воды. Установить программу МУЛЬТИПОВАР/ВАКУУМ/СУ-ВИД, температуру 60 °С, время приготовления 2 часа 30 минут. Закрыть крышку. Нажать СТАРТ.
- 5** **Соус:** нарезать яблоко и сельдерей кубиками, потушить в небольшом количестве бульона до мягкости. Пробить в блендере до пюре, посолить, поперчить.
- 6** **Гарнир:** отварить перловку в течение 30-40 мин, затем добавить горсть свежего шпината, перемешать. Посолить, при необходимости добавить немного оливкового масла.

Свинина в медово-горчичном маринаде с яблочно- сельдереевым соусом и перловкой со шпинатом