

Буженина в микроволновке



Нежная и сочная буженина со вкусной зажаренной корочкой прекрасна как самостоятельное горячее мясное блюдо, так и для нарезки в холодном виде.

Ингредиенты:

- Вырезка свинины.....1 кг
- Чеснок3 зуб.
- Лавровый лист 0,5 стак.
- Соль 2 ч. л.
- Перец черный (молотый)..... 1 ч. л.
- Кунжут(по вкусу)
- Масло растительное.....50 мл
- Вода (кипяченая, горячая)..... 400 мл

Приготовление:

1. Свинину вымойте и высушите бумажным полотенцем. Чеснок почистите и нарежьте дольками.
2. Ножом сделайте в мясе глубокие надрезы, вставьте в них дольки чеснока (и изюм, если мы не боимся изюма!). Натрите мясо солью и перцем, дайте ему постоять 30-60 минут.
3. Разогрейте на сковороде немного растительного масла и обжарьте мясо на сильном огне со всех сторон, до красивой золотистой корочки.
4. Возьмите жаропрочную кастрюлю или форму. Она обязательно должна быть с крышкой и обязательно должна подходить для использования в микроволновке. Дно кастрюли устилаем лавровым листом.
5. Положите мясо на лаврушку и аккуратно налейте туда же два стакана кипятка и посыпьте кунжутом. Микроволновку включите на полную мощность (режим МИКРОВОЛНЫ, не гриль!), накройте мясо крышкой и поместите в микроволновку на 15-25 минут.
6. По истечении времени достаньте кастрюлю. Переворачиваем мясо и готовим еще 15-25 минут на полной мощности.
7. Подайте буженину горячей с гарниром или охладите и нарежьте ломтиками. Приятного аппетита!

