

Krótką dygresja na temat pieczenia perliczki.

Z perliczką jest taki mały problem, że owszem:

- jest to mięso, które ma niewiele kalorii - 100 g mięsa to zaledwie ok. 160 kcal,
- jest to mięso niemal dwukrotnie chudsze niż mięso kurczaków,
- jest to mięso bogate w składniki mineralne: magnez, potas i żelazo,

ale niestety jest to mięso, które jak źle potraktujemy to wysuszymy na wiór i będzie suche i niesmaczne.

Dlatego taka krótka informacja, jak ja piekę perliczkę, aby miała chrupiącą skórkę i soczyste mięso .

Perliczkę nacieram przyprawami (sól, czosnek granulowany, papryka słodka), odstawiam na 2 godziny do lodówki.

Do środka perliczki wkładam 1/2 jabłka i 1/2 cebuli pokrojonych na ćwiartki.

Obtulam perliczkę cienkimi paskami boczku.

Piekę w piekarniku 180C około 1/2 h . W połowie pieczenia zdejmuję przypieczony boczek i otulam perliczkę świeżymi plastrami (te upieczone dziwnym trafem giną w niewyjaśnionych okolicznościach, kiedy zostawię je na talerzyku w kuchni bez opieki).

To tyle cała tajemnica



