



reteta-video.ro

## Muschiulet de Porc Umplut

Nu prea ne omoram după carnea de porc, dar nu pentru că nu ne place, ci pentru că avem și alte alternative, și îi vine rândul destul de des să-l gătesc. Ce pot să vă garantez este că un **muschiulet de porc** este mult mai sănătos decât un pui de la supermarket, așa că să nu-l evitați. Este și foarte fraged și nu necesită o gătire îndelungată, așa că este o alternativă bună la o **friptură de porc la cuptor**. Pentru că așteptăm musafiri și nici nu prea aveam timp, am ales să pregătesc un **muschiulet de porc umplut**, în cel mai ușor mod posibil. Deși pare o rețetă sofisticată este foarte simplă și are două avantaje majore: poate să fie pregătită cu ceva timp înainte și reîncălzită și puteți face o multitudine de umpluturi. Trebuie doar puțină atenție ca să desfaceți muschiulețul într-o foaie subțire - tăieturi succesive și nu prea adânci până obținem o bucată cât mai plată. Fiind foarte fraged nu este nevoie să-l batem, ci doar să-l aplatizăm ușor (cu fundul unei craticioare sau chiar cu podul palmei). Un alt avantaj este că pentru a face umplutura, tinerii au o imaginație – de la ciuperci calite ușor, sau prune uscate până la carnăți sau branzeturi, și vom avea cea mai bună **rolada de porc umplută** numai de [porc](#), pentru că putem să facem și din piept de pui sau de curcan. De sărbători prefer să fac **muschiulet de porc umplut** **carnat**, dar de data asta am ales puțin salam picant și ușor afumat, ca să semene la gust. A avut de toate – legume proaspete, cașcaval cremos, puțină afumătură. Ca să garnitură chiar ca puteți alege aproape orice, de la legume până la orez, sau o simplă salată. Trădătorii dar simplu **muschiulețul de porc umplut la cuptor** este și va rămâne o rețetă clasică pentru masa de Crăciun sau orice alt prilej de întâlni cu oameni dragi.

### INGREDIENTE MUSCHIULET DE PORC UMPLUT

2 bucăți de muschiulet de porc  
10-12 felii de salam (puțin afumat)  
50-70 g de cașcaval  
un ardei curățat și spălat  
2 fire de ceapă verde, curățată și spălată  
3 linguri cu ulei  
salvie (uscată sau proaspătă)  
sare  
piper proaspăt măcinat

### MOD DE PREPARARE MUSCHIULET DE PORC UMPLUT

**PASUL 1**  
Taiem ardeiul fâșiute. Taiem cașcavalul bastonase.

**PASUL 2**  
Crestăm muschiulețul de porc pe lungime și îl taiem cu un cutit bine ascuțit, astfel încât să avem o bucată întreagă cât mai mare (înținsă).

**PASUL 3**  
Punem carnea între două folii alimentare și o aplatizăm ușor cu o craticioară, sau chiar cu mâna.

**PASUL 4**  
Pe mijlocul bucatii de carne așezăm feliile de salam, un fir de ceapă verde, bastonase de cașcaval și fasii de ardei, iar deasupra presăram salvie.

**PASUL 5**  
Rulam cu grijă. Legăm cu atenție cu sfoară pentru bucătărie și avem grijă să nu rupem muschiulețul, iar capetele le prindem cu școlă.

**PASUL 6**  
Condimentăm ruladele de porc cu sare și piper măcinat.

**PASUL 7**  
Încălzim cuptorul.

**PASUL 8**  
Pregătim aragazul și o tigaie în care punem uleiul.

**PASUL 9**  
În uleiul încins adăugăm rulourile de carne și le lasăm să se prăjească 2-3 minute, pe fiecare parte.

**PASUL 10**  
Transferăm cele două rulade din carne de porc, ușor rumenite, într-o tavă pentru cuptor.

**PASUL 11**  
Turnăm deasupra sosul din tigaie și introducăm tava în cuptorul încălzit la 200 de grade pentru 25-30 de minute.

**PASUL 12**  
Scoatem muschiulețul copt, îl acoperim și îl lasăm să se odihnească 10 minute.

**PASUL 13**

Servim, cu garnitura de legume.

**Aceasta este recomandarea Reteta Video pentru  
*Muschiulet de Porc Umplut.***

***POFTA BUNA!***