



reteta-video.ro

Pulpa de Porc cu Telina (Apio)

Friptura de porc cu apio poate să vă sune ușor ciudată și exotice. Nu este însă o rețetă chiar atât de spectaculoasă pe cât pare, ci simplă și rapidă. D'ăia îmi place 😊! Până nu demult, când mă gândeam la telina, o asociază instant cu telina rădăcină, aceea pe care o luăm de la tarabele din piață. Însă am găsit câteva rețete care vorbeau despre **tulpini de telina** și uite așa am descoperit că există și altele. Are un conținut mare de apă și de fibre, un conținut caloric scăzut, dar și mult calciu și potasiu. În mod obișnuit folosesc aceste tulpini de telina mai degrabă în salate, pentru că îmi place gustul sau și textura crocantă, dar sunt foarte bune și în supele cremoase. Cum am constatat, merg și cu carnea de porc. Căci, încercând să fac variațiuni în meniu, am pregătit o **friptură de porc la telina** foarte delicioasă. Știți că nu mă omor după carnea de porc, dar nici nu pot să spun că nu mănânc deloc. Cum s-ar spune: rar, dar bine trebuie să mă credeți pe cuvânt! Este știut oricum că **legumele și carnea de porc** se potrivesc și, dacă tot gătesc porc, atât de bine măcar să fie ceva puțin mai special. Plus că, așa cum v-am spus, se pregătește repede. Lângă **pulpa de porc cu telina** eu am făcut și orez fiert și mazăre de duminică, unde ne strângem obligatoriu toată familia, a fost cu adevărat delicioasă! Trebuie să o încercați pentru că, deși pare o rețetă pretentioasă, se face în doi timpi și trei mișcări și cu siguranță o vor aprecia toți! Haideti să mai schimbăm puțin și să gătesc **friptură de porc cu legume** cu ceva poate la fel de gustos (dacă nu chiar mai bun), să încercăm să descoperim gusturi și arome noi și să fii surprinși!

INGREDIENTE PULPA DE PORC CU TELINA (APIO)

600 g de pulpa de porc
600 g de apio (5-6 tulpini)
4 linguri cu ulei
7 linguri cu sos de soia
150 ml de apă caldă
5 linguri cu sherry
2 linguri cu făină
sare

MOD DE PREPARARE PULPA DE PORC CU TELINA (APIO)

PASUL 1

Taiem tijele de apio în jumătate, pe lung, dacă sunt mai groase și apoi le tocam în bucăți cam de 1 cm.

PASUL 2

Taiem carnea de porc în felii subțiri pe care le taiem apoi în fasii tot cam de 1 cm grosime.

PASUL 3

Punem făina într-un bol încăpător. Adăugăm 2 linguri cu sherry și 4 linguri cu sos de soia și amestecăm până când obținem o pastă.

PASUL 4

Adăugăm în bol fasciile de pulpa de porc și amestecăm bine până când bucățile de carne se acoperă cu sos. Putem să trecem și la telina, dar eu prefer să o lasăm separată în fasie de carne prin sos, dar mie mi se pare mai migălos.

PASUL 5

Pregătim aragazul și o tigaie în care punem 2 linguri cu ulei.

PASUL 6

Adăugăm bucățile de telina, amestecăm și o calim cam 5 minute. Apoi o lasăm deoparte și o pastrăm la cald.

PASUL 7

Pregătim o altă tigaie în care punem cele 2 linguri cu ulei rămas.

PASUL 8

Adăugăm bucățile de pulpa de porc, bine acoperite cu sos, amestecăm și prăjim până când carnea se rumenește pe toate părțile. Amestecăm ușor, pentru a nu se prinde, până când fasciile de carne au o culoare aurie.

PASUL 9

Punem telina caldă, 3 linguri cu sos de soia, 2 linguri cu sherry și cei 150 ml de apă caldă și amestecăm ușor.

PASUL 10

Acoperim tigaia cu un capac și lasăm să fiarbă înabusit 20-25 de minute. Verificăm carnea să fie fiartă, iar dacă nu este mai adăugăm puțină apă caldă și mai lasăm să clocotească.

PASUL 11

Condimentăm cu sare, dar cu atenție pentru că sosul de soia este deja sărat.

PASUL 12

Amestecăm, gustăm și închidem aragazul.

PASUL 13

Servim cald. Eu am făcut o garnitură de orez fiert.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Pulpa de Porc cu Telina (Apio)*.
*POFTA BUNA!***