



AGNIESZKA KUŁAGA

# SZYNKA PIECZONA Z GRUSZKĄ I POMARAŃCZAMI

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>10 os.</b>	<b>1,5 godz.</b>	<b>302 kcal</b>	<b>17</b>	<b>36,1</b>	<b>8,3</b>

---

## SKŁADNIKI

- 1 kg Szynka wieprzowa ze skórą (na zamówienie)
- 1 kg Gruszka
- 2 sztuki Pomarańcza
- pół litra Wino białe wytrawne
- 70g Miód
- 150g Cukier kokosowy
- laska Cynamon
- 20 sztuk Goździki
- do smaku Sól himalajska

## PRZYGOTOWANIE

1. Skórę na szynce naciąć w skośną kratkę.
2. Mięso naszpikować goździkami, posolić.
3. Mięso przełożyć do rondla.
4. Glazura: miód połączyć ze 120g cukru kokosowego, rozpuścić w rondelku. Zdjąć z kuchenki. Dodać sok wyciśnięty z jednej pomarańczy. Wymieszać.
5. Drugą pomarańcz dokładnie wymyć i pokroić w cienkie plastry.
6. Wino zagotować z laską cynamonu i pozostałym cukrem kokosowym.
7. Gruszki wymyć, obrać, pokroić na 8 części i przełożyć do wina. Gotować przez 5 minut i odstawić.
8. Mięso posmarować glazurą i piec w piekarniku, w rondlu bez przykrycia w temp. 180 stopni. Czas pieczenia: na 1kg mięsa 1 godzina pieczenia.
9. Co 10 minut mięso ponownie przesmarować glazurą.
10. Pół godziny przed zakończeniem pieczenia włożyć do rondla plastry pomarańczy.
11. 15 minut przed zakończeniem pieczenia włożyć do rondla ugotowane gruszki z niewielkim dodatkiem wina.
12. Po upieczeniu szynkę kroić w plastry i podawać z owocami.