



# Beef Jerky, czyli suszona wołowina

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Wysokobiałkowa przekąska dla prawdziwych mężczyzn. Zyskuje coraz większą popularność, niestety jest bardzo droga. Jak się jednak okazuje, jej przygotowanie w domu nie jest trudne.

## Przygotowanie

### Krok 1

Mięso myjemy i bardzo dokładnie osuszamy. Osuszone mięso wkładamy do zamrażarki na ok. 1 godzinę, aby stwardniało, a następnie kroimy na paski o grubości ok.1 cm.

### Krok 2

Łączymy ze sobą wszystkie składniki na marynatę i dokładnie nacieramy mięso. Odkładamy w szczelnym zamknięciu na noc do lodówki.

### Krok 3

Następnego dnia wyjmujemy wołowinę z lodówki i nagrzewamy piekarnik do temperatury ok. 95 stopni. Plasterki mięsa układamy na metalowych rusztach (od spodu podstawiamy blaszkę) w taki sposób, aby nie stykały się ze sobą.

### Krok 4

Suszymy przy lekko otwartym piekarniku przez ok. 4-5 godzin, a po tym czasie wysypujemy na papierowy ręcznik, aby pozbyć się reszty wilgoci z mięsa.

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

## Mięso

- 1 kg chudego rumsztyka

## Marynata

- 2 łyżki soli gruboziarnistej,

- 2 łyżeczki pieprzu,

- 1 łyżka cukru,

- 2 łyżeczki tymianku,

- 2 łyżeczki czosnku granulowanego