

# Свинні відбивні з цибулею конфі

**Конфі (від фр. *confit*)** - кулінарна технологія у французькій кухні, дуже делікатний спосіб приготування їжі.

Приготування продуктів відбувається при відносно низькій температурі (птах готується при температурі від 70 до 130 градусів); жир не горить, а значить, в процесі приготування не утворюються канцерогени. Страва повинна наче томитися на помірному вогні або ж у духовці.

За цією технологією готують м'ясо, рибу, овочі та фрукти.

Конфі у давнину використовували як метод консервації м'яса та інших продуктів. Від цього слова похідним є слово "кофітюр".

---

- 5 червоних цибулин
- 2 столові ложки вершкового масла
- сіль і перець
- 2 столові ложки бальзамічного оцту або оцту із червоного вина
- 5 свинні відбивні на кісточці і з жиром
- дрібка цукру

Почистити і пошинкувати цибулю півмісяцем. Розтопити масло в сковороді, додати цибулю, приправити сіллю й перцем і тушкувати на помірному вогні, помішуючи, до м'якості, близько 30 хвилин. Додати оцет і проварити аж доки рідина не випарується, близько 1-2 хв. Зняти з вогню.

Свинні відбивні помити і обсушити, по боках надрізати плівки (щоби при обсмажуванні шматки не деформувалися). М'ясо посипати сіллю, перцем і цукром (цукор допомагає утворенню золотистої скоринки).

Нагріти сковорідку на великому вогні. Якщо відбивні не мають достатньо жиру, тоді знадобитися додати трохи олії чи масла, або ж одне і друге разом. Обсмажити до золотистого кольору по 5 хвилин з кожного боку.

Подавати з овочами і ложкою конфі червоної цибулі зверху.

