



Свиная корейка с яблочным соком и овощами на гриле



Ингредиенты

° Овощная смесь для жарки "Парижская"	1 упаковка (300г)
° Перец	по вкусу
° Тимьян	5 г
° Чеснок	1 зубчик
° Орегано	щепотка
° Сок яблочный	30 г
° Лавровый лист	1 шт.
° Корейка свиная	240 г
° Масло оливковое	1 ст. л.
° Масло сливочное	2 ст. л.
° Розмарин (специя)	1/2 ч. л.
° Сыр твердый тертый	30 г
° Перец черный горошком	1/2 ч. л.
° Перец душистый горошком	1/2 ч. л.
° Анис	1/2 ч. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 15 мин

🍴 2 порции

🍽 314 ккал

1. Прогрейте духовку до 220 градусов.

2. Перемелите в ступе душистый перец, черный перец, анис, орегано и розмарин.

3. Овощи посолите, перемешайте со специями и натертым сыром. Сбрызните оливковым маслом. Выложите на противень и отправьте в духовку. Сразу приступите к обжариванию свинины.

4. Свинину натрите солью, перцем, тимьяном, щепоткой специй и сливочным маслом.

5. На прогретой сковороде обжарьте свинину со всех сторон. Когда она станет румяной и золотистой, добавьте чеснок, лавровый лист. Влейте яблочный сок и выпарьте его. Затем переложите свинину к овощам. Приправьте соусом. Подавайте на стол либо порционно, либо в керамической форме.



Совет

Достаньте мясо из холодильника за 30 минут до готовки, чтобы оно стало комнатной температуры. Таким образом сковорода не потеряет много жара, когда вы положите на нее мясо, и на мясе гарантированно получится золотистая корочка.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>