



Свиной стейк с апельсином и белой фасолью а-ля конмандино



Ингредиенты

° Белая фасоль	3/5 банка (250г)
° Сахар	50 г
° Бульон	150 мл
° Чеснок	2 зубчика
° Апельсин	1/2 шт.
° Петрушка	8 г
° Розмарин	1 веточка
° Чили соус	1 ч. л.
° Барбекю соус	1 ч. л.
° Кинза свежая	10 г
° Ворчестер соус	1 ч. л.
° Свиная корейка с реберной костью	220 г
° Вода	100 мл
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



50 мин



2 порции



220 ккал

1. Раздавите чеснок, нарежьте петрушку. Из банки с фасолью слейте жидкость, выложите фасоль в посуду для запекания с бортиками, добавьте раздавленный чеснок, петрушку, веточку розмарина, приправьте соусом ворчестер и барбекю соусом, залейте бульоном. Все хорошо перемешайте и поставьте в духовку запекаться при температуре 180 градусов на 20 минут. Жидкость должна выпариться и образовать соусную основу.

2. Поставьте соевый котелок на плиту, добавьте воду и сахар, в соотношении 1:2. С апельсина снимите цедру овощечисткой. Цедру нарежьте тонкой соломкой и варите в течение 20 минут.

3. Сок апельсина выдавите в миску, смешайте с соусом ворчестером и соусом чили, добавьте соль и хорошо перемешайте. Замаринуйте стейк в полученной смеси в течение получаса.

4. Положите цедру на пергамент и подсушите в духовке при 80 градусах 30-50 минут.

5. Мясо обмажьте маслом, приправьте солью и перцем. Обжарьте на гриле со всех сторон, затем переложите к фасоли и доведите до готовности в духовке в течение 8-10 минут.

6. Выложите на тарелку запеченную фасоль, сверху - стейк с косточкой, украсьте цедрой апельсина и кинзой.



Совет

Используя молоток, можно сделать из свиной корейки отбивную, тогда мясо будет тоньше, но мягче по волокнам.

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