

Свинина в апельсиновом маринаде



В приготовлении пищи существует множество стереотипов. Свинина в апельсиновом маринаде – пища мужчин? Или “настоящему мужику” кусман побольше посолить поперчить и на сковородку хрясь? Или вспомним про “крутоны”?

#пища #мясо #свинина #апельсин #food #meat #pork #orange

Ингредиенты.

Свинные стейки (толщиной 1-1,5 см) – 6 шт.

Апельсин – 1 шт.

Мёд – 1 ст. л.

Горчица – 1 ст. л.

соль, перец – по вкусу

Масло растительное для жарки – 2 ст. л.



Приготовление.

Для маринада смешать горчицу, мёд, сок и цедру апельсина, соль и перец. “Утопить” стейки в маринаде, выдержать в нём мясо не менее 30 минут.

Стейки промакнуть бумажной салфеткой, обжарить на небольшом огне в масле с каждой стороны по семь минут. Влить к мясу оставшийся маринад и тушить без крышки пять минут

Свиная котлета на косточке настоящая мужская еда? Или лучше скушать манник. Кто сказал что манка – пища малышей. Хотя сама предпочту пирог с бананами и кокосом.