



Χοιρινές μπριζόλες γεμιστές με μπέικον και μετσοβόνη

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για το ρύζι

- Σε μια **κατσαρόλα** βάζουμε το ρύζι, το νερό, τον κourkouμά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών, πιπέρι, ελαιόλαδο, το φύλλο δάφνης, το δεντρολίβανο και κλείνουμε το καπάκι.
- Μεταφέρουμε σε χαμηλή φωτιά και σιγοβράζουμε μέχρι να απορροφήσει όλη την υγρασία και μαγειρευτεί. Θα χρειαστεί περίπου 10-12 λεπτά.

Για τις μπριζόλες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- Χαράσσουμε διάφορα σημεία στο λίπος που βρίσκεται στο κόκαλο της κάθε μπριζόλας. Στο σημείο που είναι το ψαχνό κάνουμε μια τομή στο πλάι και κάνουμε μια θήκη για να χωρέσει η γέμιση. Ιδανικά οι μπριζόλες πρέπει να είναι αρκετά χοντρές για να μπορούμε να κάνουμε θήκη.
- Κόβουμε το μετσοβόνη σε λεπτές φέτες, το μπέικον σε μικρά κομμάτια και μοιράζουμε στις δύο μπριζόλες.
- Κλείνουμε με μια οδοντογλυφίδα, πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και βάζουμε στο τηγάνι από την πλευρά του λίπους. Ψήνουμε 3-4 λεπτά μέχρι να πάρει καλό χρώμα.
- Στη συνέχεια ψήνουμε για 3-4 λεπτά την κάθε πλευρά τους μέχρι να πάρουν χρώμα. Απλώνουμε με ένα πινέλο στη μια πλευρά τους τον ζωμό λαχανικών.
- Μεταφέρουμε σε **ταψί** με σχάρα και αλείφουμε και στην άλλη πλευρά με τον ζωμό λαχανικών.
- Ψήνουμε 15-20 λεπτά.
- Σερβίρουμε με ρίγανη και δεντρολίβανο.

Συστατικά

Για το ρύζι

- 250 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 500 γρ. νερό
- 1 κ.γ. κourkouμά
- 1 κ.γ. κοφτό ζωμό λαχανικών σε βαζάκι
- πιπέρι
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κλ. δεντρολίβανο

Για τις μπριζόλες

- 2 μπριζόλες χοιρινές, κόντρα
- 100 γρ. μετσοβόνη
- 4 φέτες μπέικον
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. ζωμό λαχανικών σε βαζάκι

Για το σερβίρισμα

- ρίγανη
- δεντρολίβανο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

1270 Θερμίδες (kcal)	73.0 Λιπαρά (γρ.)	25.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	86.0 Υδατ/κες (γρ.)
64%	104%	125%	33%
1.1 Σάκχαρα (γρ.)	66.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	5.5 Αλάτι (γρ.)
1%	132%	10%	92%