



Χοιρινές μπριζόλες κρασάτες

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

60'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε στις μπριζόλες αλάτι, πιπέρι, το αλεύρι και ανακατεύουμε για να καλυφθεί όλη η επιφάνεια από τις μπριζόλες με το αλεύρι.
- Μεταφέρουμε τις μπριζόλες στην κατσαρόλα και σοτάρουμε 4-5 λεπτά για να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Αφήνουμε την κατσαρόλα στη φωτιά και βάζουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι, τα σκόρδα, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον χυμό λεμόνι, το μέλι, το νερό, τον κύβο, τις μπριζόλες, τη ρίγανη και καλύπτουμε με το καπάκι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 1 ώρα. Αν χρειαστεί, κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, προσθέτουμε 50 γρ. νερό.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το δεντρολίβανο, τη μουστάρδα, ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη γαρνιτούρα

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Αφού βράσουμε το σιτάρι για 15-20 λεπτά, το σουρώνουμε και το βάζουμε στο καυτό τηγάνι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βάζουμε αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα ανάμικτα λαχανικά, το νερό και σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά.
- Σερβίρουμε με φρέσκια ρίγανη και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 4 μπριζόλες χοιρινές, λαιμού
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. κοφτή αλεύρι γ.ο.χ.
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκ. σκόρδο
- 100 γρ. κρασί λευκό
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. μέλι
- 400 γρ. νερό
- 1 κύβο κότας
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 1 κλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.γ. μουστάρδα, απαλή

Για τη γαρνιτούρα

- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. σιτάρι
- αλάτι
- πιπέρι
- 450 γρ. ανάμικτη σαλάτα λαχανικών
- 100 γρ. νερό

Για το σερβίρισμα

- ρίγανη, φρέσκια
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

417 Θερμίδες (kcal)	24.0 Λιπαρά (γρ.)	7.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	16.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	34%	36%	6%
8.4 Σάκχαρα (γρ.)	30.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
9%	60%	19%	22%