



# Χοιρινή μπριζόλα με μήλα

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τις μπριζόλες.
- Πασπαλίζουμε με καστανή ζάχαρη, τα φύλλα φασκόμηλου και κάνουμε μασάζ στις μπριζόλες.
- Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο **τηγάνι** και δίνουμε χρώμα στις μπριζόλες σε δύο δόσεις ψήνοντας για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Αφαιρούμε τις μπριζόλες από το τηγάνι και μεταφέρουμε σε ένα μεγάλο **ταψί**.
- Ρίχνουμε τον μηλίτη στο ζεστό τηγάνι και «ξύνουμε» τον πάτο με μία ξύλινη **κουτάλα**.
- Αδειάζουμε τον μηλίτη στο ταψί.
- Προσθέτουμε τα μήλα, την πιπεριά τσίλι κομμένη σε φέτες, το θυμάρι και ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να ψηθούν οι μπριζόλες.
- Οση ώρα ψήνονται οι μπριζόλες ετοιμάζουμε την πολέντα.
- Ζεσταίνουμε σε μία **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά το γάλα, το νερό μέχρι να πάρουν μία βράση.
- Προσθέτουμε την πολέντα σιγά σιγά και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός συνεχόμενα μέχρι να αποκτήσει μία λεία υφή το μείγμα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο, τη γκοργκκοντζόλα, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε συνεχόμενα μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- **Σερβίρουμε** την πολέντα με τις μπριζόλες, λίγα φύλλα φασκόμηλου και πράσινη πιπεριά τσίλι κομμένη σε ροδέλες .

## Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 4 μπριζόλες χοιρινές, λαιμού
- 20 γρ. ζάχαρη καστανή
- 8 φύλλα φασκόμηλου, φρέσκο + έξτρα για το σερβίρισμα
- 250 γρ. μηλίτη
- 2 μήλα κόκκινα, σε φέτες πάχους 1 εκ.
- 1 πιπεριά πράσινη, + έξτρα για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. θυμάρι, φρέσκο, μόνο τα φύλλα

Για την πολέντα

- 300 γρ. γάλα
- 350 γρ. νερό
- 170 γρ. πολέντα
- 60 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. γκοργκκοντζόλα
- αλάτι
- πιπέρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

213 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	6.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	5.8 Υδατ/κες (γρ.)
11%	23%	33%	2%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.26 Αλάτι (γρ.)
5%	22%	0%	4%