



Χοιρινές μπριζόλες λεμονάτες με πατάτες στον φούρνο

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**90'**Χρόνος
Ψήσιματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε τη συνταγή στη νοηματική [εδώ!](#)

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 190° C στον αέρα.
- Σε ένα μούλι ή σε ένα [youδι](#) ρίχνουμε το ελαιόλαδο, τους κύβους, τη μουστάρδα, το ξύσμα και τον χυμό από 2 λεμόνια, το σκόρδο, το μέλι και χτυπάμε για λίγο μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Ρίχνουμε τη μαρινάδα-σάλτσα μας μέσα σε ένα μεγάλο [ταψί](#).
- Κόβουμε τις πατάτες σε κομμάτια και τις βάζουμε μέσα στο ταψί.
- Σε ένα [ξύλο κοπής](#), προετοιμάζουμε τις μπριζόλες μας.
- Στις μπριζόλες μας από την εξωτερική μεριά του κεντρικού κοκάλου υπάρχει συνήθως ένα παχύ στρώμα λίπους. Για να μπορεί να ψηθεί σωστά αλλά και για να πάρει όμορφο σχήμα η μπριζόλα μας ένα καλό tip είναι να κάνουμε τομές στο κομμάτι αυτό κάθετες προς το κεντρικό κόκαλο.
- Γυρνάμε τη μπριζόλα κάθετα (όρθια) πάνω στο ξύλο κοπής και με ένα [κοφτερό μαχαίρι](#) κάνουμε τομές πλάτους 1 εκ. στο λίπος μέχρι να φτάσουμε το κεντρικό κόκαλο. Με το ψήσιμο μαζεύει το λίπος και φαίνεται σαν στη μπριζόλα μας να έχουν γίνει πολεμιστρες.
- Προσθέτουμε και τις μπριζόλες στο ταψί μαζί με τη ρίγανη, το θυμάρι, το πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.
- Φροντίζουμε η πλευρά του λίπους να ακουμπάει περιμετρικά το ταψί, για να ψηθεί και να γίνει τραγανό.
- Εάν έχουμε χρόνο, καλό είναι να τις αφήσουμε για 12 ώρες να μαριναριστούν μέσα στο ψυγείο σκεπάζοντάς τις με αλουμινόχαρτο.
- Στη συνέχεια, προσθέτουμε το νερό, σκεπάζουμε καλά με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε στον φούρνο για 1 ώρα.
- Αφαιρούμε το αλουμινόχαρτο, ανακατεύουμε τις πατάτες και τις μπριζόλες μία φορά και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλη μισή ώρα με εξήντα λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το περισσότερο νερό, να μείνει το φαγητό με τη λεμονάτη σάλτσα του και να πάρει καλό χρώμα το κρέας. Αφού ξεσκεπάσουμε, μόλις πάρουν χρώμα, γυρνάμε τις μπριζόλες για να πάρουν χρώμα και από την άλλη πλευρά.
- Σερβίρουμε τις μπριζόλες με τις πατάτες, λίγα μυρωδικά και μπόλικο ζουμάκι.

Συστατικά

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κύβους κότας
- 1-2 κ.σ. μουστάρδα
- Ξύσμα λεμονιού, από 2-3 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2-3 λεμόνια
- 1-2 σκ. σκόρδο
- 1-2 κ.σ. μέλι
- 1,5 κιλό μπριζόλες χοιρινές, καρέ
- 6 πατάτες, μέτριες, καθαρισμένες
- 1 κ.γ. ρίγανη
- 200 ml νερό, ζεστό
- πιπέρι
- θυμάρι
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

891 Θερμίδες (kcal)	38.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	67.0 Υδατ/κες (γρ.)
45%	54%	50%	26%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	65.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.7 Φυτικές Ινες (γρ.)	2.7 Αλάτι (γρ.)
13%	130%	27%	45%