



# Γλυκόξινες χοιρινές μπριζόλες στον φούρνο

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

90'

Χρόνος  
Ψήσιματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις μπριζόλες

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα **ταψί** βάζουμε το ελαιόλαδο, το μέλι, το **ξύσμα** και τον χυμό από το λεμόνι, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, τα σκόρδα κομμένα στη μέση, αλάτι, πιπέρι, το ξίδι με ρόδι και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε τις μπριζόλες στη μαρινάδα, καλύπτουμε με αλουμινόχαρτο και ψήνουμε για 45 λεπτά. Στη συνέχεια ξεσκεπάζουμε και ψήνουμε για 45 λεπτά επιπλέον.
- Προαιρετικά, μπορούμε να βάλουμε τις μπριζόλες με τη μαρινάδα στο ψυγείο για 24 ώρες πριν τις ψήσουμε.

Για το ταμποulé

- Σε ένα **μπολ** βάζουμε τον μαϊντανό, το πλιγούρι, τον δυόσμο ψιλοκομμένο, το ρόδι, τον χυμό από το λεμόνι, το ελαιόλαδο, το αγγούρι κομμένο σε κυβάκια, το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε σε μία πιατέλα με τις μπριζόλες, περιχύνουμε με τη σάλτσα και σερβίρουμε με θυμάρι.

## Συστατικά

Για τις μπριζόλες

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι
- Ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 2 κλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 70 γρ. Ξίδι βαλσάμικο, με ρόδι
- 4 μπριζόλες χοιρινές, καρέ

Για το ταμποulé

- 100 γρ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 200 γρ. πλιγούρι, βρασμένο
- 20 γρ. δυόσμο
- 1 ρόδι, τους σπόρους
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/2 αγγούρι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

583 Θερμίδες (kcal)	42.0 Λιπαρά (γρ.)	13.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	60%	65%	5%
8.3 Σάκχαρα (γρ.)	34.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.8 Αλάτι (γρ.)
9%	68%	16%	13%