

Кинза Маркет

Кинза
Маркет

Корейка из свинины в ароматных травах

Сложность: **легко**



В наборе

1 порция

Время
приготовления

1 час

Масса нетто

400 гр.

Пищевая
и энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 10 гр.

жиры 26 гр.

углеводы 1,7 гр.

калории 280 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- тарелка для засолки
- ёмкость для смешивания
- лопатка
- пищевая плёнка (либо небольшой целлофановый пакет)
- ложка
- нож
- духовка

Дополнительные
ингредиенты:

- чёрный перец
- соль
- растительное масло



Состав набора:



Свинья
корейка



Соль и чёрный перец
для маринада



Ароматные
травы



Свежий
огурец



Томаты
черри



Чеснок



Болгарский
перец



Красный
лук



Зелень
петрушки



Зелёный
лук



Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.



kinzamar



kinzamar



kinzamar

Инструкция по приготовлению



1. Для украшения возьмите одно перо зелёного лука, нарежьте его по диагонали бахромой с одного края. Затем разрежьте получившееся перо на 2х сантиметровые отрезки. Положите их в холодную воду.



2. Нарежьте 2 зубчика чеснока тонкими пластинами. Остальной чеснок отложите, он будет нужен для гарнира.



3. В тарелку для засолки мяса равномерно высыпьте половину соли и чёрного перца. Поверх смеси равномерно распределите половину нарезанного чеснока и ароматных трав. Корейку выложите на тарелку с солью, чесноком, перцем и ароматными травами. Приправьте её второй половиной соли, перца, ароматными травами и посыпьте оставшимися пластинами чеснока. Полейте корейку 1ст. ложкой растительного масла и слегка вотрите в мясо ингредиенты для маринада. Оберните пищевой плёнкой корейку вместе с тарелкой. Уберите получившуюся заготовку в холодильник на 30 минут.



4. Через 30 минут достаньте корейку, удалите с неё чеснок. Разогрейте в сковороде на средней огне 3 ст. ложки растительного масла. Обжарьте свиную корейку со всех сторон до золотисто-коричневого цвета.



5. Положите обжаренную корейку на противень и поставьте в разогретую до 180°C духовку на 20-30 минут.



6. Нарежьте кубиками свежий огурец, болгарский перец, томаты черри и красный лук. Чеснок, петрушку и зелёный лук мелко нашинкуйте.



7. За 5 минут до готовности корейки смешайте в ёмкости нарезанные и нашинкованные ингредиенты. Приправьте их солью и перцем, влейте 2 ст. ложки растительного масла и перемешайте.



8. На тарелку с трёх сторон равными порциями выложите гарнир из ёмкости, оставив место в центре. В центре тарелки положите корейку. Украсьте блюдо нарезанным бахромой зелёным луком.

Наслаждайтесь!