

Πικάντικες χοιρινές μπιριζόλες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Βάζετε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και προσθέτετε το κύμινο, το πιπέρι και τον κόλιανδρο. Ανακατεύετε μέχρι να καβουρδιστούν ομοιόμορφα τα μπαχαρικά, περίπου 8 λεπτά. Αφήνετε να κρυώσουν και τα αλέθετε στο μπλέντερ και προσθέτετε τη ζάχαρη και αλάτι.

Βάζετε το μίγμα (βγαίνει περίπου ½ φλιτζάνι) σε ένα ρηχό πιάτο. Παίρνετε τις μπιριζόλες και τις τυλίγετε στο μίγμα των μπαχαρικών πιέζοντάς το με τα δάχτυλά σας για να κολλήσει καλά παντού. Επαναλαμβάνετε το ίδιο και από την άλλη

πλευρά.

Παίρνετε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι, το βάζετε στη φωτιά και μόλις ζεσταθεί προσθέτετε το ελαιόλαδο. Βάζετε τις μπριζόλες στο τηγάνι αφήνοντας λίγο χώρο μεταξύ τους. Για καλύτερο ψήσιμο βάζετε το πιο χοντρό μέρος της μπριζόλας προς το κέντρο του τηγανιού. Σκεπάζετε το τηγάνι και τις ψήνετε για 5 λεπτά από τη μια πλευρά. Ακολούθως, τις γυρίζετε από την άλλη πλευρά και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 5 λεπτά.

Επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία ακόμη μια φορά από την κάθε πλευρά. Αν οι μπριζόλες είναι πολύ χοντρές μπορεί να χρειαστούν ακόμη 5-10 λεπτά ψήσιμο. Σερβίρετε τις μπριζόλες με σαλάτα μαρούλι και αντί ελαιόλαδο φτιάξτε ντρέσινγκ με 1 κουταλάκι μουστάρδα, 3 κουταλιές ελαιόλαδο και χυμό από 1 λεμόνι.

Χρύσω Λέφου

TIPS

Μπορείτε να ψήσετε τις μπριζόλες στο φούρνο. Θα χρειαστείτε όμως, το διπλάσιο χρόνο, δηλαδή περίπου 40-50 λεπτά.

Υλικά (για 4 άτομα)

4 χοιρινές μπριζόλες, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, 3 ½ κουταλιές σπόροι κύμινου (αρτυσιά), 1 κουταλιά κόκκοι μαύρου πιπεριού, 1 κουταλιά σπόροι κόλιανδρου (όχι σπασμένοι), 2 κουταλιές ζάχαρη Αλάτι.

Πηγή: like.philenews.com