

12 Νοεμβρίου 2016

Ψαρονέφρι με μουστάρδα και γιαούρτι

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



Υλικά Συνταγής

- 800 γραμμ. ψαρονέφρι κομμένο σε χοντρές φέτες (μενταγιόν)
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 κ.γλ. μουστάρδα
- 250 γραμμ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1 φλ. τσαγιού τριμμένη παρμεζάνα
- ψητά λαχανικά για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Κόβουμε το ψαρονέφρι σε χοντρές φέτες (μενταγιόν). Πατάμε ελαφρά με την παλάμη να φαρδύνουν τα μενταγιόν. Τα αλατοπιπερώνουμε καλά. Αλείφουμε ένα ταψάκι με ελάχιστο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε μέσα τα μενταγιόν. Τα ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο. Τα καλύπτουμε με λαδόκολλα και από πάνω με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε στους 200οC για 20΄ στις αντιστάσεις. Αφαιρούμε το κάλυμμα. Αλείφουμε κάθε μενταγιόν με λίγη μουστάρδα. Καλύπτουμε με 1 κ.σ. γιαούρτι και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνουμε τα μενταγιόν ξεσκέπαστα για 10΄ μέχρι να ροδίσουν. Σερβίρουμε με ψητά λαχανικά.

Πηγή: argiro.gr