

19 Αυγούστου 2018

Μαριναρισμένο ψαρονέφρι με ψητά λαχανικά

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



Από

εκείνα τα φαγητά που θα σας γίνουν συνήθεια. Τα ψητά λαχανικά σε συνδυασμό με το ψαρονέφρι δίνουν ένα πιάτο γευστικό και ελαφρύ.

Υλικά Συνταγής

- 800 γραμμ. ψαρονέφρι (2 κομμάτια)

-

Για τη μαρινάδα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κ.σ. μπαλσάμικο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο
- 1 κ.γλ. μέλι
- 1 κ.γλ. ρίγανη ή θυμάρι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

-

Για τα ψητά λαχανικά

- 2 μελιτζάνες τσακώνικες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια άνυδρα κόκκινα
- 3 πιπεριές χρωματιστές
- 6 ασπρομανίταρα μεγάλα
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μπαλσάμικο
- 1/2 κ.γλ. θυμάρι
- 1/2 κ.γλ. ρίγανη
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Για τη μαρινάδα

Σε μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το μπαλσάμικο, το μέλι, το σκόρδο, τη μουστάρδα, τη ρίγανη και αλατοπίπερο. Τα χτυπάμε με πιρούνι να ενωθούν. Κόβουμε το ψαρονέφρι σε φέτες 2 εκ. Αλείφουμε κάθε φέτα γύρω γύρω με τη μαρινάδα. Τοποθετούμε σε σκεύος το κρέας, κοντά το ένα κομμάτι στο άλλο και ρίχνουμε

όση μαρινάδα περισσέψει από πάνω. Σκεπάζουμε καλά και τα αφήνουμε στο ψυγείο το λιγότερο 1 ώρα.

Για τα ψητά λαχανικά

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε φέτες, τα κρεμμύδια σε τέταρτα, τις πιπεριές σε τέταρτα και ταμανιτάρια στη μέση κι όλα μαζί τα βάζουμε σε ταψί. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, το μπαλσάμικο, πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά και αλατοπιπερώνουμε.

Τοποθετούμε από πάνω τις φέτες μαριναρισμένες και ψήνουμε στους 180°C στις αντιστάσεις για 35'-40'.

Πηγή: argiro.gr