

# Χοιρινές μπριζόλες με γλάσο μουστάρδας με μέλι

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



## Υλικά

1 κιλό χοιρινές μπριζόλες, χωρίς κόκαλο  
εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

Για το γλάσο:

2 ½ κ.σ. μουστάρδα με μέλι

Για το καρύκευμα:

½ κ.γ. σκόρδο σε σκόνη

½ κ.γ. κρεμμύδι σε σκόνη

1/8 κ.γ. κανέλα

1/8 κ.γ. πιπέρι καγιέν, σκόνη

¼ κ.γ. πάπρικα

αλάτι, κατά βούληση

πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο, κατά βούληση

## **Διαδικασία**

Σε ένα μικρό μπολ βάζουμε το σκόρδο, το κρεμμύδι, την κανέλα, το πιπέρι καγιέν, την πάπρικα, ανακατεύουμε και αφήνουμε το μείγμα στην άκρη.

Αλατοπιπερώνουμε γενναιόδωρα τις μπριζόλες και από τις δυο πλευρές.

Πασπαλίζουμε ομοιόμορφα κάθε πλευρά με  $\frac{1}{4}$  του μείγματος των μπαχαρικών.

Ραντίζουμε ελαφρά τις μπριζόλες με ελαιόλαδο και από τις δύο πλευρές και τις αφήνουμε στην άκρη.

Ζεσταίνουμε ένα σχαροτήγανο σε μέτρια φωτιά και το λαδώνουμε με ένα χαρτί κουζίνας, το οποίο έχουμε βουτήξει σε λίγο ελαιόλαδο.

Μόλις το σχαροτήγανο ζεσταθεί καλά, τοποθετούμε τις μπριζόλες.

Μαγειρεύουμε για 7-8 λεπτά την κάθε πλευρά, ανάλογα με το πάχος της μπριζόλας.

Με ένα πινέλο αλείφουμε κάθε μπριζόλα και από τις δύο πλευρές με τη μουστάρδα με μέλι.

Αφαιρούμε τις μπριζόλες από το σχαροτήγανο και τις σερβίρουμε ζεστές.

Πηγή: [dimitrisskarmoutsos.gr](http://dimitrisskarmoutsos.gr)