

3 Μαΐου 2020

Χοιρινές μπιριζόλες με πέστο kale

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



Συστατικά

1/2 ματσάκι kale

3/4 φλ. ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι
1/2 φλ. φουντούκια
4 χοιρινές μπριζόλες
1/4 κ. γλυκού ξηρό δενδρολίβανο
1 σκελίδα σκόρδο
1 πρέζα μπούκοβο
2 κ. σούπας χυμός λεμονιού
πουρές πατάτας για το σερβίρισμα

Τρόπος μαγειρέματος

1 Προθέρμανε το φούρνο στο γκριλ και αφάιρεσε τα κλωνάρια από το kale.

2 Ανακάτεψε τα φύλλα του kale με δύο κουταλιές λάδι και 1/4 κουταλάκι αλάτι και άπλωσέ τα σε ένα ταψί.

3 Ψήσε το kale για περίπου τέσσερα λεπτά ανακατεύοντάς τα στη μέση του ψησίματος και έπειτα πρόσθεσε τα φουντούκια στο ταψί και συνέχισε το ψήσιμο για δύο λεπτά.

4 Αλατοπιπέρωσε καλά τις μπριζόλες και πασπάλισέ τες με το δενδρολίβανο τριμμένο.

5 Ζέστανε δύο κουταλιές λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ψήσε τις μπριζόλες για περίπου 15 λεπτά, γυρίζοντάς τες μία φορά.

6 Μετάφερε τις μπριζόλες σε μια ξύλινη επιφάνεια και άφησέ τες για τουλάχιστον πέντε λεπτά να “σταθούν”.

7 Βάλε το kale με τα ψημένα φουντούκια στο μπλέντερ και χτύπησέ τα μέχρι να διαλυθούν.

8 Πρόσθεσε στο μπλέντερ το μπούκοβο, αλατοπίπερο, το χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι και συνέχισε το χτύπημα μέχρι να γίνουν πάστα.

9 Σέρβιρε τις μπριζόλες με τον πουρέ πατάτας, περιχύνοντάς τες με το πέστο kale.

Πηγή: tlife.gr