

СВИНИНА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ



 45 минут

 205 ккал; БЖУ 10/13/11 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте свиную шею

Ингредиенты:

свиная шея, картофель, розмарин, сметана, горчица, корнишоны, лук, чеснок, смесь приправ (кориандр, тмин).



1
Разогрейте духовку до 170°C. Мясо нарежьте на 2 или 4 равных куска. Посолите, поперчите, посыпьте смесью специй (кориандром и тмином), выдавите через пресс зубчики чеснока (либо мелко порубите), смажьте мясо оливковым маслом.



2
Картофель нарежьте кружочками 0,5 см, посолите и поперчите. В сметану добавьте соль, перец, горчицу, перемешайте.



3
Нарежьте лук соломкой, обжарьте его вместе с мясом на раскалённой сухой сковороде. Мясо нужно довести до румяной корочки по 2-3 минуты с каждой стороны.



4
В рукав для запекания уложите картофель, положите веточку розмарина, сверху мясо и сметанно-горчичную смесь. Поставьте в разогретую духовку на 30-35 минут.



5
Подавайте свинину по-деревенски с огурчиками.