

Kotleti u umaku od naranče



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
< 30 min



BROJ PORCIJA
4

Sastojci

~500g svinjskih kotleta
1 žlica maslinovog ulja
žličica krupno mljevenog papra
1,5 dl svježe cijedenog soka od naranče (2 srednje naranče)
0,5 dl vode
15 g meda
1 režanj češnjaka
sol, majčina dušica

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Dobro posolite i popaprite svinjske kotlete s kosti i prelijte s malo maslinovog ulja. Marinirajte 5 - 10 minuta dok iscijedite sok od naranče i nasjeckate češnjak.

Dobro zagrijte tavu pa stavite žlicu ulja. Pecite par po par kotleta, ne sve odjednom, da ne spustite previše temperaturu tave. Jednu stranu pecite 2 minute, pa preokrenite i pecite još dvije minute. Stavite sa strane dok ne ispečete svo meso.

Sklonite tavu s vatre, te smanjite temperaturu na lagano. Podlijte sokom od naranče u koji ste dodali vodu, pa dodajte med. Kada se nakon par minuta umak reducirao vratite ispečeno meso i kuhajte dok se umak skroz ne reducira i postane sjajan, oko 5 minuta.

Pospite sitno sjeckanim češnjakom i malo majčine dušice.