

Lungić sa senfom i bijelim vinom



NAČIN PRIPREME
Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME
> 60 min



BROJ PORCIJA
2 osobe

Sastojci

1 lungić
2 žlice K Plus maslinovog ulja
Sol
Papar

Umak od senfa:

20 g K Plus maslaca
3 češnja češnjaka
1 dl temeljca
1,5 dl bijelog vina
2 žlice K Plus senfa
½ žličice majčine dušice
Sol
Papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Zagrijte pećnicu na 170 C. Lungić očistite od opne i viška masnoće i začinite sa soli, paprom i uljem.

Zagrijte tavu koja može u pećnicu na jakoj vatri pa zapecite lungić, otprilike 2 minute po strani, dok nije dobio lijepu boju.

Prebacite tavu u prethodno zagrijanu pećnicu i pecite oko 10 minuta. Pažljivo izvadite tavu iz pećnice, prebacite lungić na tanjur i ostavite ga pokrivenog 10 minuta.

U istoj tavi otopite maslac na srednjoj vatri. Dodajte sitno nasjeckani češnjak i kuhajte 30 sekundi dok ne postane aromatičan.

U tavu dodajte vino, temeljac, senf, majčinu dušicu, sol i papar. Miješajte tako da se tava deglazira pa smanjite vatru i kuhajte oko 10 minuta dok se umak malo ne zgusne.

Narežite lungić i poslužite uz pire s umakom od senfa i vina.