

Svinjski kare sa štapićima od povrća

VRIJEME PRIPREME
< 30 min

BROJ PORCIJA
2

Sastojci

- 200 g svinjskog karea bez kosti
- 500 g zelenih mahuna
- 500 g mrkve
- 10 ml maslinovog ulja
- 1 žličica senfa
- 1 žličica limunovog soka
- sol, papar



Skeniraj za prikaz na web stranici



Svinjski kare odvojite od kosti i po želji odstranite i višak masnoće s ruba.

Odreske posolite i popaprite pa im dodajte limunov sok, 5 ml maslinovog ulja i žličicu senfa.

Promiješajte i ostavite da se marinira dok pripremite povrće. Mahunama odstranite vršak i kraj pa ih prepolovite po duljini i širini. Mrkvu ogulite pa narežite na osmine po duljini, birajte manje do srednje mrkve tako da vam štapići budu jednake duljine kao i štapići mahuna.

Dobro zagrijte neprianjajuću grill tavu pa pecite meso 2 minute sa svake strane, dok nije dobilo lijepu boju. Kada je meso gotovo ostavite ga da odmori, a u istu tavu dodajte narezane povrtnje štapiće i još 5 ml ulja. Posolite ih i pecite na srednjoj do jakoj vatri, 10 minuta povremeno miješajući, dok nisu dobili boju i blago omekšali.

Dobar tek!