


Svinjski kare sa štapićima od povrća

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 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

Nutritivne vrijednosti

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 povrtno 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!