

Χοιρινός λαιμός μπριζοισμένος με κέτσαπ,



ΜΕΡΙΔΕΣ 4- 45 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- Για το πιάτο
 - 1 κιλό χοιρινό λαιμό, κομμένο σε μπριζόλες των 250γρ.
 - 250 γρ. χυμό πορτοκάλι
 - 120 γρ. κέτσαπ
 - 20 γρ. ξύσμα πορτοκάλι
 - 140 γρ. σόγια
 - 175 γρ. νερό
 - 40 γρ. τζίντζερ, κομμένο σε φέτες
 - 20 γρ. σκόρδο σε χοντρές φέτες
 - 10 γρ. κορν φλάουρ
 - νερό για το κορν φλάουρ
 - ελαιόλαδο για σοτάρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το πιάτο Σε ένα μπολ ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά, εκτός από τις μπριζόλες και το κορν φλάουρ.

Βυθίστε τις μπριζόλες μέσα στη μαρινάδα και τοποθετήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 12 ώρες. Αποσύρετε τις μπριζόλες από τη μαρινάδα και στεγνώστε τις πολύ καλά σε απορροφητικό χαρτί.

Ζεστάνετε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά .Ρίξτε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τις μπριζόλες και από τις δύο πλευρές μέχρι να πάρουν ωραίο και έντονο χρώμα.

Προσθέστε λίγη μαρινάδα στο τηγάνι με τις μπριζόλες και συνεχίστε το μαγείρεμα σε χαμηλή θερμοκρασία μέχρι να μαγειρευτούν οι μπριζόλες.

Σουρώστε τη μαρινάδα μέσα σε ένα κατσαρολάκι και φέρτε τη σε βρασμό.

Ρίξτε το διαλυμένο κορν φλαουρ στη μαρινάδα, χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε τη μαρινάδα μέχρι να συμπυκνωθεί και να δημιουργηθεί μια σάλτσα, με την οποία θα συνοδέψετε τις χοιρινές μπριζόλες.

Πηγή: yiannislucacos.gr