

Ψαρονέφρι με μανούρι και σύκα σε σάλτσα από μέλι & αμύγδαλα



Υλικά

1 κιλό ψαρονέφρι

125γρ. στραγγιστό γιαούρτι

50γρ. μέλι

50γρ. μανούρι

50γρ. αμύγδαλα σπασμένα

3 αποξηραμένα σύκα

20γρ. ξύδι

4 φύλλα δάφνης

1 λεμόνι

Αλάτι

Πιπέρι

Εκτέλεση

Πασπαλίζετε το ψαρονέφρι με αλάτι και πιπέρι, το κόβετε σε μικρά κομμάτια και το ψήνετε στη σχάρα.

Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε το μέλι, το ξύδι, το χυμό λεμόνι και αφήνετε τα υλικά να βράσουν για 10 λεπτά.

Κόβετε τα σύκα σε μικρά κομμάτια, τα προσθέτετε στο μίγμα που βράζει μαζί με τα αμύγδαλα και συνεχίζετε το βράσιμο για άλλα 5 λεπτά.

Κόβετε το μανούρι σε τρίγωνα, το βάζετε πάνω στο ψαρονέφρι και το ζεσταίνετε στο φούρνο για 3 λεπτά.

Γαρνίρετε το πιάτο με αμύγδαλα, περιχύνετε με το ζωμό από μέλι, σύκα και αμύγδαλα και σερβίρετε.

Το πιάτο συνοδεύεται ιδανικά με ρύζι, λαχανικά και λίγο γιαούρτι με ένα φύλλο δάφνης.

Πηγή: ikypros.com