

28 Οκτωβρίου 2017

# Χοιρινές μπριζόλες με πέστο kale

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#)

Image not found or type unknown



## Συστατικά

1/2 ματσάκι kale  
3/4 φλ. ελαιόλαδο  
αλάτι, πιπέρι  
1/2 φλ. φουντούκια  
4 χοιρινές μπριζόλες  
1/4 κ. γλυκού ξηρό δενδρολίβανο  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 πρέζα μπούκοβο  
2 κ. σούπας χυμός λεμονιού  
πουρές πατάτας για το σερβίρισμα

## Τρόπος μαγειρέματος

1 Προθέρμανε το φούρνο στο γκριλ και αφάιρεσε τα κλωνάρια από το kale.

2Ανακάτεψε τα φύλλα του kale με δύο κουταλιές λάδι και 1/4 κουταλάκι αλάτι και άπλωσέ τα σε ένα ταψί.

3Ψήσε το kale για περίπου τέσσερα λεπτά ανακατεύοντάς τα στη μέση του ψησίματος και έπειτα πρόσθεσε τα φουντούκια στο ταψί και συνέχισε το ψήσιμο για δύο λεπτά.

4Αλατοπιπέρωσε καλά τις μπριζόλες και πασπάλισέ τες με το δενδρολίβανο τριμμένο.

5Ζέστανε δύο κουταλιές λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ψήσε τις μπριζόλες για περίπου 15 λεπτά, γυρίζοντάς τες μία φορά.

6Μετάφερε τις μπριζόλες σε μια ξύλινη επιφάνεια και άφησέ τες για τουλάχιστον πέντε λεπτά να “σταθούν”.

7Βάλε το kale με τα ψημένα φουντούκια στο μπλέντερ και χτύπησέ τα μέχρι να διαλυθούν.

8Πρόσθεσε στο μπλέντερ το μπούκοβο, αλατοπίπερο, το χυμό λεμονιού και το υπόλοιπο λάδι και συνέχισε το χτύπημα μέχρι να γίνουν πάστα.

9Σέρβιρε τις μπριζόλες με τον πουρέ πατάτας, περιχύνοντάς τες με το πέστο kale.

Πηγή: [tlife.gr](http://tlife.gr)