

28 Ιανουαρίου 2018

## Ψαρονέφρι με γλυκόξινο γλάσο

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





## Υλικά Συνταγής

2 μεγάλα χοιρινά ψαρονέφρια περίπου 500 γραμ. το καθένα

2 κ.σ. βούτυρο

Για το γλασάρισμα

½ φλ. μέλι θυμαρίσιο

½ φλ. μαύρη ζάχαρη

2 κ.σ. χυμό πορτοκάλι και 1 κομμάτι από τη φλούδα (να είναι ακέρωτο)

2 κ.σ. κονιάκ ή ουίσκι

1 πρέζα κανέλα

1 πρέζα γαρίφαλο

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

1 πρέζα πιπέρι καγέν

Για το πανάρισμα

2 κ.σ. κορν φλάουερ

2 κ.σ. ζάχαρη

1 κ.σ. αλάτι

1 κ.σ. πιπέρι

Για το τελείωμα

1 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. μουστάρδα (κατά προτίμηση με κόκκους)

## Εκτέλεση

Για το γλυκόξινο ψαρονέφρι με το τέλειο γλάσο, είναι καλύτερα να χρησιμοποιήσουμε μεγάλα ψαρονέφρια ώστε να τους δώσουμε χρόνο κατά το ψήσιμο να γλασάρουν σωστά και να κάνουν ωραία γυαλιστερή και πεντανόστιμη επικάλυψη.

Αφήνουμε το κρέας για 30΄ στον πάγκο της κουζίνας. Με ένα κοφτερό μαχαίρι καθαρίζουμε το ψαρονέφρι από τις ίνες, τις μεμβράνες και το λίπος.

Βάζουμε σε μπολ τα υλικά του γλάσου: μέλι, ζάχαρη, χυμό, φλούδα πορτοκαλιού, κονιάκ, κανέλα, γαρίφαλο, μοσχοκάρυδο και πιπέρι καγέν.

Βάζουμε σε μπολ τα υλικά για το πανάρισμα και τα ανακατεύουμε με κουτάλι. Απλώνουμε τα στερεά υλικά σε ένα ταψάκι ή δισκάκι.

Ταμπονάρουμε πολύ καλά το κρέας με απορροφητικό χαρτί, να στεγνώσει. Έπειτα κυλάμε ένα ένα ψαρονέφρι μέσα στα στερεά υλικά μέχρι να καλυφθεί τελείως (πανάρουμε δηλαδή όπως αλευρώνουμε ένα κρέας για τηγάνισμα) και τινάζουμε να φύγει το περιττό πανάρισμα.

Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ροδίζουμε τα παναρισμένα ψαρονέφρια για 7'-10', έως ότου κάνουν ωραία κρούστα κι αποκτήσουν γύρω γύρω ωραίο χρώμα. Φροντίζουμε να μην τα κολλάμε μεταξύ τους. Αφού ροδίσουν, τα βγάζουμε σε πιατέλα.

Αφαιρούμε τυχόν λίπος από το τηγάνι και προσθέτουμε τα υλικά του γλάσου σε μέτρια φωτιά. Τρίβουμε τον πάτο ώστε να ντεκλασάρουν οι καραμελωμένοι χυμοί του κρέατος. Σιγοβράζουμε για 2' μέχρι να μειωθεί στο μισό.

Κρατάμε 2 κ.σ. γλάσο για αργότερα και βάζουμε το κρέας σε σχάρα μέσα σε ταψάκι. Με ένα πινέλο αλείφουμε καλά γύρω γύρω κάθε ψαρονέφρι, να γλασαριστεί όλο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς C, στις αντιστάσεις, για περίπου 12'-15'. Αλείφουμε ξανά με γλάσο γύρω γύρω καλά και τα δύο ψαρονέφρια και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5'. Μόλις τα βγάλουμε από το φούρνο τα αλείφουμε άλλη μία φορά με το γλάσο και τα αφήνουμε να σταθούν για 10'.

Στο γλάσο που έχουμε κρατήσει (2 κ.σ.) προσθέτουμε το μέλι και τη μουστάρδα κι ανακατεύουμε καλά. Αλείφουμε κάθε ψαρονέφρι με 1 κ.σ. από το γλάσο μουστάρδας. Βάζουμε το κρέας σε ξύλο κοπής και το κόβουμε σε χοντρές φέτες (μενταγιόν). Το σερβίρουμε με το υπόλοιπο γλάσο στο τραπέζι.

Πηγή: [argiro.gr](http://argiro.gr)