

Friptura de porc cu garnitura de fasole si rosii

Ingrediente

500 gr muschi porc
2 catei usturoi
6 frunze salvie
4 linguri ulei
sare
piper
boia

Garnitura:

2 conserve de 400gr fasole alba(echivalent daca fierbeti voi fasole=500 gr)
1 conserva rosii fara piele de 800 gr(echivalent rosii proaspete=400 gr)
patrunjel
busuioc
1 catel usturoi

Preparare

Am uscat muschiul cu servetele, l-am impanat cu un catel de usturoi si apoi l-am condimentat bine cu sare si piper. L-am asezat in tava si am presarat putina boia iute.

Uleiul l-am pus intr-un vas mic, l-am incins si apoi am adaugat celalalt catel de usturoi taiat in 4 si frunzele de salvie. am stins fosul si am lasat 5 minute sa se aromatizeze uleiul.

Am scos usturoiul din ulei, am turnat uleiul peste bucata de carne din tava ca sa fie bine unsa toata si apoi am pus langa frunzele de salvie.

Am turnat si o cana de apa in tava.

Am acoperit tava cu folie de aluminiu si am pus la cuptor 1 ora jumate la 220C.

In timpul asta am pregatit garnitura: am scurs bine conservele de fasole; am scos rosiile din sosul din conserva si le-am crestat nitel, le-am lasat sa se scurga, apoi le-am taiat cubulete si inainte de a le amesteca cu fasolea am mai scurs lichidul care l-au lasat in vas.

Am amestecat fasolea cu rosiile, patrunjel tocat, putin busuioc si catelul de usturoi strivit. Am condimentat doar cu sare.

Dupa ce am scos carnea de la cuptor, am adaugat garnitura in tava si am mai lasat la cuptor 10 minute fara folie.