

## Pečeni lungić s komoračem i jabukama



Autorica: Monika Topolko

Za 2 osobe

Vrijeme pripreme: 25min

Vrijeme kuhanja/pečenja: 45min

Ukupno vrijeme: 1h 10min

Težina pripreme: Umjereno

Kategorija: Meso

Pečene jabuke, komorač i luk izvrstan su prilog pečenom svinjskom mesu. Svi se okusi sjajno međusobno nadopunjuju i čine ovo jelo fantastično sočnim i svježim. Recept je preuzet sa stranice Eating Well ali je u mojoj izvedbi doživio neke preinake. Iako uz ovo jelo nije potreban dodatan prilog, ja ga volim poslužiti sa hrskavim štapićima od palente.

### Sastojci

- 1 svinjski file (oko 500g)
- 1 žličica sjemenki komorača
- malo soli i papra
- 2 žlice jabučnog octa
- 1 žlica balzamičnog octa
- 1 žličica cjelozrnatog Dijon senfa
- prstohvat tucane ljute papričice
- 1 veća glavica komorača
- 1 veća crvena jabuka
- 1 veća glavica ljubičastog luka
- 4 neoguljena režnja češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 grančica ružmarina
- malo soli i papra

### Postupak

Pećnicu ugrijte na 200° C.

Komorač, jabuku i luk narežite na veće komade i rasporedite ih u jednom sloju u posudu za pečenje. Dodajte režnjeve češnjaka i grančice ružmarina. Posolite i popaprite te prelijte maslinovim uljem i dobro promiješajte.

Meso očistite od masnoća i žilica i dobro posušite papirnatim ručnikom. Na suhoj teflonskoj tavi kratko popržite sjemenke komorača i grubo ih sameljite u mužaru. Meso natrljajte solju, paprom i sjemenkama komorača pa ga na malo maslinovog ulja naglo popržite sa svih strana. Meso položite na pripremljeno povrće i pecite oko 25 minuta, odnosno dok povrće nije mekano, a sokovi iz mesa ne postanu prozirni. Meso zamotajte u aluminijsku foliju na desetak minuta da se odmori prije posluživanja.

U međuvremenu tavu u kojoj ste pržili meso vratite na vatru. Dodajte ocat i balzamični ocat te sastružite sve zapečen komadiće sa dna tave. Dodajte senf i tucanu chili papričicu te na srednje jakoj vatri kuhajte nekoliko minuta dok se umak malo ne reducira.