



TUSTYLE CUCINA

**UN SECONDO
ESOTICO**

CONNUBIO PERFETTO

Il frutto detox per eccellenza è buonissimo anche accostato alle carni. E poi, la bromelina contenuta nell'ananas favorisce la digestione delle proteine.

Se vuoi scoprire tante ricette dolci e salate da preparare con questa delizia tropicale, vai sul sito di Fratelli Orsero, storica azienda produttrice di frutta:

www.fratelliorsero.it



Filetto di maiale con l'ananas

PREPARAZIONE: 50 minuti
CALORIE/PORZIONE: 220 kcal
DOSI: 6 persone
ESECUZIONE: facile

* Ingredienti

1 filetto di maiale da circa 800 g,
1 ananas, 60 g di senape,
1 cucchiaino di miele, 3 cucchiaini
di salsa di soia e 3 di aceto bianco,
zenzero, aglio, vodka, burro,
olio extravergine, sale, pepe.

COME PROCEDERE

1) Metti il filetto in una teglia, sala, pepa e stendici sopra con le mani una salsa preparata con 60 g di senape, 1 cucchiaino di miele, 3 cucchiaini di salsa di soia, 3 cucchiaini di aceto bianco, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiaini di olio extravergine e una grattugiata di zenzero. Lascia insaporire la carne per almeno 10 minuti.

2) Nel frattempo, pulisci l'ananas, taglialo in 6 rondelle e rosolale in una padella con poco burro. Versa la vodka e tieni in caldo.

3) Accendi il grill del forno e poni il filetto sulla griglia ben calda, disponendo sotto la teglia che lo conteneva, che raccoglierà il sughino della carne e i succhi della cottura. Cuoci per circa 25 minuti, girando spesso l'arrosto.

4) Versa il sughetto dell'ananas nella teglia con la salsa e i succhi di cottura della carne, mescola tutto e filtra il mix ottenuto attraverso un colino. Taglia il filetto a fette e servilo con le rondelle di ananas tagliate in quattro parti e la salsa.