

# Jammi-Jammi cu Janchi

<b>Receta</b> Pork Tenderloin cu Apel Dijon Sauce	
<b>Ingredientenan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 lb pork tenderloin</li><li>• 1 tlp black pepper fresco</li><li>• 3 teenchi konoflok, machica cu cuchiu y corta chiki-chikito</li><li>• 5 sprichi romero bati cu e banda stompi di e cuchiu</li><li>• 1 tlp salo</li><li>• 2 cuch azeta olijfi dividi</li><li>• ¼ cup vinager apple cider</li><li>• 2 cuch Dijon mosterd</li><li>• 2 cup apple cider*</li><li>• 2 cuch manteca friu</li><li>• 1 tlp romero fresco chiki-chikito</li></ul>	<b>Categoria</b> Carni
	<b>Sirbi cuanto</b> 4 persona
	<b>Nota</b> *Bo por substitui cu juice di apel.
<b>Instruccionnan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kita e 'silver skin' for di e carni. E parti fini bo ta bay dobla pa haci'e mes diki cu e resto di carni. Mar'e cu un pida liña pa e keda bon na su luga. Strooi black pepper tur caminda.</li><li>2. Machica e konofloknan cu cuchiu y corta nan chiki-chikito. Pone e takinan di romero hunto y bati nan cu e parti stompi di e cuchiu y pone tur cos den un sako di plastik y ta sera bon. Agrega 1 cuch di azeta y masashi e sako suavemente pa tur caminda wordo cubri cu e ingredientenan. Pone awor den frigid pa 4-12 ora.</li><li>3. Pre-calenta bo forno na 375°F.</li><li>4. Saka e carni for di e marinada y kita tur e konoflok y romero pa nan no kima den e planchi. Strooi salo ariba tur caminda.</li><li>5. Basha 1 cuch azeta den un planchi hopi cayente. Pone e carni cu e banda dobla abou y 'sear' pa 3-4 minuut cada banda.</li><li>6. Den un mesun planchi pone e carni awor den e forno y roost'e pa 30 minuut na 375°F. (Temp interno: 165°F.) Awor bo ta saka e carni y pone un banda den un tayo pa e sosega.</li><li>7. Awor nos ta bay 'deglaze'. Basha e vinager apple cider, e Dijon y e apple cider aden. Frega tur loke a keda den e fondo di e planchi y ora cu esaki ta kla, hisa e candela halto te ora e likido reduci na ¼. Paga e candela.</li><li>8. Agrega 2 cuch di manteca friu y drei e te ora e manteca a incorpora aden y e a bira diki y lumbrante. Si ta necesario ahusta e salo y peper. Agrega 1 tlp di romero fresco pa colo.</li><li>9. Slice e carni schuins y top e cu e sauce. Hmmm, jammi-jammi!</li></ol>	