

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta ROMERO PORK TENDERLOIN	
Ingredientenan <ul style="list-style-type: none">• 1 lb pork tenderloin, geslice ½-in diki• 1 cuch azeta olijfi• ½ tlp salo• ½ tlp black pepper• 2 konoflok, gechop grof• ½ cup biña blanco seco• 1 cuch Dijon mosterd• 1 cuch romero fresco gechop of 1 tlp seco• ¼ cup awa• 1 tlp maizena• ½ cup cranberry chutney*	Categoria Carni
	Sirbi cuanto 4 persona
	Nota *busca e receta Chutney di Cranberry. • E receta aki ta bay bon cu batata machica of batata cora herbi cu casca y broccoli gesteam.
Instruccionnan <ol style="list-style-type: none">1. Sprenglo e carni tur dos banda cu salo y peper.2. Keinta e azeta den un planchi teflon grandi ariba un candela med-halto. Agrega e konoflok y e carni na e planchi y sear pa ± 2½ minuut cada banda.3. Ora cu e carni ta gesear agrega e biña, Dijon mosterd y romero na e planchi y lage cuminza herbe. Tapa, reduci e candela y sudder pa 5-6 minuut te ora cu e sauce a reduci y e carni ta cushina dor-n-dor. Ora e ta kla, saka e carni pone un banda cayente.4. Combina e awa cu e maizena den un conchi chikito y agrega na e planchi. Lage cuminza herbe. Cushina pa 1 minuut of te ora e bira diki, mientras ta drei e de bez en cuando.5. Sirbi e carni cu batata machica of herbi cu casca y broccoli gesteam. Basha e sauce ariba e carni y batata y pone un poco chutney na banda.	