

## Свинина в пикантном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **349.94 ккал.**  
Белки: **11.33 г.**  
Жиры: **33.15 г.**  
Углеводы: **1.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svinina-v-pikantnom-souse/>

### Ингредиенты:

- свиная корейка - 900 г
- лимон - 1 шт
- соевый соус - 3 ст л
- масло растительное - 3 ст. л
- чеснок - 3 зубчика
- соль
- перец

### Приготовление:

Мясо вымыть, обсушить и разрезать на порционные куски.

Для маринада соединить масло, измельченный чеснок, немного соли, черный перец, соевый соус и лимонный сок, хорошо перемешать.

Свинину замариновать и оставить на ночь. Затем мясо вынуть из маринада.

Обжарить куски свинины на сковороде с 2-х сторон по 2 минуты и довести в разогретой до 200 градусов духовке в течение 10 минут. А можно и под крышкой на сковороде. Для соуса маринад уварить до загустения на сковороде, где обжаривалась свинина.

Подать мясо можно с соусом или овощами на гарнир.