

⇒ In trecut, cimbrul era consumat de catre luptatorii scotieni sub forma de ceai ca sa le dea curaj.



Timp de preparare: mediu.

Numar de portii: 4.

Complexitate: mediu.

Ingrediente

- 1 mușchi de porc
- 200 g nuci macinate

- 2 linguri cu miere
- 1 felie de paine toast
- 1 lingură unt
- 2 crengute de cimbru
- ulei
- sare

Pentru garnitura

- 1 mango
- ananas
- 1 lingură zahăr
- 100 g stafide
- chimen

Mod de preparare

1. Se taie muschiulețul de porc pe jumătate, pe lungime, în aşa fel încât să se obtină o bucata de carne mai mare. Se bate usor cu podul palmei și se condimentează cu sare.2. Pe mijloc se punе nuca, maruntită și amestecată cu mierea și puțin cimbru tocăt. Se rulează cu grijă și se prinde cu scobitori. Se unge cu ulei, se tăvălează rulada prin firmituri de paine uscată trase în unt și amestecate cu cimbru tocăt.
3. Se asază într-o tava, se stropesc cu puțină apă și ulei, se acoperă cu folie de aluminiu și se lasă la cuptor o oră. Cu 15 minute înainte, se indepartează folia.
4. Separat, se amestecă pe foc cubulete de mango, ananas, stafide, zahăr, chimen și puțină apă. Se fierbe amestecul la foc mic până se ingroasă, adăugând puțină apă dacă este necesar.5. Se serveste rulada taiată felii cu garnitura de mango și ananas.

Sfat: Se rumenesc 100 g de nuci caju și se trag în 5 g de unt. Se sting cu 100 ml de sos de soia și se lasă să dea în câteva clocoțe. Se serveste alături de rulada umplută.

*** sursa - ecuisine.ro