

Χοιρινό με μήλα και Σταφίδες



Μερίδες: 5

Υλικά:

- 500 γ τρυφερό χοιρινό, κομμένο κύβους ½"
- 2 μικρά μήλα, κομμένα σε μπουκιές
- ½ φ apple cider
- 1 κ.σ μαύρη ζάχαρη
- ½ κ.γ αρωματικό πιπέρι
- ¼ κ.γ κανέλα
- 1 κ.σ άμυλο καλαμποκιού
- 1 κ.σ νερό
- 2 φ κόκκινες σταφίδες

Εκτέλεση:

- Λαδώστε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο.
- Τσιγαρίστε το χοιρινό μέχρι να αλλάξει χρώμα.
- Προσθέστε τα μήλα το cider, τη ζάχαρη, το πιπέρι και την κανέλα.
- Σκεπάστε και σιγοβράστε για 5 λεπτά.
- Εν τω μεταξύ, ανακατέψτε το άμυλο με νερό και ρίξτε στο χοιρινό.
- Ανακατέψτε μέχρι να πήξει.
- Προσθέστε τις σταφίδες και ψήστε για 1-2 λεπτά μέχρι να ζεσταθούν οι σταφίδες.

Ανά Μερίδα:

- Θερμίδες: 195
- Πρωτείνες: 19 γρ.
- Υδατάνθρακες: 22 γρ.
- Λίπη: 3 γρ.

Τα φρέσκα φρούτα προσθέτουν γλυκάδα στο γεύμα αυτό και θα σας αγγίξουν το ουρανίσκο σας ευχάριστα. Σερβίρετε με ρύζι.