

# Свинные отбивные в гавайском стиле



На 100 грамм:  
Калорийность: **188.45 ккал.**  
Белки: **8.99 г.**  
Жиры: **11.68 г.**  
Углеводы: **12.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svinnye-otbivnye-v-gavajskom-stile/>

## Ингредиенты:

- 1 кг свиных отбивных
- 100 мл соевого соуса
- 80 г коричневого сахара
- 50 мл кетчупа
- 1 банка консервированных ломтиков ананаса(жидкость слить и отложить)
- 3 столовые ложки рисового уксуса
- 2 чайной ложки измельченного чеснока
- 100 мл холодной воды
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- масло для жарки

## Приготовление:

Соевый соус смешиваем с коричневым сахаром, соком от ананасов, .

Кетчупом, рисовым уксусом и чесноком.

Крахмал разводим в воде, вливаем в соус и перемешиваем.

Маринуем мясо с полученном соусе пол часа.

Разогреваем сковороду на сильном огне и жарим мясо до золотистой корки.

Вливаем соус и добавляем ананас. Уменьшаем огонь и накрываем крышкой, .

Тушим 25-30 минут.