

Doradca Smaku X: Polędwiczki z leczo, odc. 39



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

olej rzepakowy	50 ml
miód gryczany	40 ml
papryka węgierska słodka mielona	
musztarda delikatesowa	2 łyżki
polędwica wieprzowa	1 szt.
czosnek	1 ząbek
cebula	1 szt.
papryka żółta	1/4 szt.
papryka zielona	1/4 szt.
papryka czerwona	1/4 szt.
cukinia	1/2 szt.
smalec gęsi	1 łyżka
pomidory pelati	400 g
Dodatkowo:	
jogurt grecki	4 łyżki
natka pietruszki	1 pęczek
becon	3 plastry

Do smaku:

kminek mielony

papryka ostra mielona

sól morską

majeranek suszony

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W misce mieszamy ze sobą: olej rzepakowy, miód gryczany, słodką węgierską paprykę i musztardę. Do marynaty dodajemy mięso, kminek i razem mieszamy. Mięso marynujemy przez około 1 godzinę. Na rozgrzanej patelni smażymy zamarynowaną polędwicę, smażymy krótko z każdej strony, na złoty kolor. Resztą marynaty smarujemy mięso. Układamy na blasze wyłożonej pergaminem i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 °C na 25-30 minut w trybie termoobiegu.

Czosnek kroimy w plastry, cebulę i papryki kroimy w kostkę, cukinię kroimy w kawałki. Do nagrzanego garnka dodajemy smalec i roztopiamy. Dodajemy czosnek, cebulę i podsmażamy. Dodajemy papryki: żółtą, zieloną, czerwoną oraz cukinię. Podsmażamy, mieszając. Dodajemy ostrą czerwoną paprykę, dodajemy pomidory pelati, doprawiamy solą morską, mieszamy. Doprawiamy majerankiem (możemy go rozetrzeć w dłoniach, by uwolnił swój aromat). Całość mieszamy.

Po upływie ok. 30 minut wyjmujemy mięso z piekarnia i zostawiamy by odpoczęło.

Do miski wkładamy jogurt naturalny grecki, siekamy natkę pietruszki i dodajemy do jogurtu, doprawiamy solą morską i mieszamy.

Mięso kroimy w grube plastry.

Na talerz nakładamy leczko, obok układamy kawałki polędwicy, na polędwicę nakładamy bekonowe chipsy (bekon pieczemy w piekarniku lub smażymy na patelni przez 3-5 minut). Do małej salaterki nakładamy jogurt z natką pietruszki i układamy na talerzu.