

Medaliony z poledwicy wołowej w pikantnej marynacie miodowej z jalapeno



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Mięso

poledwica wołowa 400 gramów

Marynata

olej rzepakowy 4 łyżki

sos sojowy 1 łyżka

syrop klonowy 1 łyżka

Musztarda jalapeno Prymat 2 łyżki

Stek z grilla Prymat 1 łyżka

fasolka szparagowa zielona (ugotowana) 1/2 kilogram

papryka czerwona (pokrojona w paski) 1 sztuka

pieczarki brązowe (pokrojone w plastry) 4 sztuki

cebula czerwona 1 sztuka

czosnek (pokrojony w plastry) 2 ząbki

masło klarowane 2 łyżka

kolendra posiekana 1 pęczek

sól morska Prymat w młynku do smaku

Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

ser koryciński z czarnuszką (starty) 1/2 szklanka

świeża kolendra 2 gałązki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1.** Kroimy mięso na 4 kawałki po ok. 400 gramów każdy.
- 2.** Wszystkie składniki marynaty dokładnie łączymy, wkładamy polędwicę, nacieramy i schładzamy w lodówce około godziny.
- 3.** Na patelni na maśle smażymy cebulę, pieczarki, paprykę z czosnkiem, pod koniec dodajemy fasolkę szparagową i doprawiamy do smaku.
- 4.** Na rozgrzanej patelni ryflowanej smażymy polędwicę na złoty kolor, z każdej strony.
- 5.** Tak przygotowane mięso po upieczeniu odstawiamy na kilka minut, a następnie układamy na warzywach, posypujemy serem i dekorujemy gałązkami kolendry.