

Miodowa polędwica duszona



MALINKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwica wieprzowa	500 g
miód płynny	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki
masło	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	1/2 łyżeczki
oregano	1/2 łyżeczki
oliwa	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Miód połączyć z oliwą i przyprawami.
- KROK 2 Obtoczyć w marynacie mięso i schować do lodówki na ok. 30 min.
- KROK 3 Na patelni stopić masło i przełożyć mięso.
- KROK 4 Dusić do miękkości, a do pozostałego sosu można dodać kremówki i zagotować.
- KROK 5 Podawać np. z ziemniaczanymi talarkami i sosem.
SMACZNEGO!