

## Polędwica wołowa w ziołowej szacie i marynacie słodko-kwaśnej prymat



### ROBERT\_SOWA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>polędwica wołowa</b>	600 g
<b>oliwa</b>	4 łyżki
<b>marchew</b>	1 szt
<b>marynata słodko-kwaśna Prymat</b>	1 szt
<b>Majeranek suszony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>Rozmaryn suszony Prymat</b>	1 łyżeczka
<b>miód</b>	2 łyżki
<b>sól</b>	1 szczypta
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	1 szczypta
<b>natka pietruszki</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania:

Polędwicę oczyścić, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i obsmażyć na niej mięso z każdej ze stron. Polędwicę zdjąć z patelni, oprószyć solą i pieprzem, a następnie piec 10 minut w temperaturze 140°C.

Na oliwie pozostałej ze smażenia mięsa, podsmażyć obrane szalotki, dodać miód, rozmaryn i marynatę słodko-kwaśną Prymat. Całość zalać winem i dusić do momentu zgęstnienia sosu. Marchew zetrzeć na tarce o dużych oczkach, a następnie wymieszać z majerankiem, posiekaną pietruszką i gorczycą. Polędwicę posmarować z każdej strony przygotowaną marynatą, po czym obtoczyć w warzywach z ziołami i gorczycą, lekko dociskając, aby dobrze przylegały.

Polędwicę pokroić w plastry i podawać z szalotkami pozostałymi podczas przygotowywania marynaty.

