

POŁĘDWICZKA NA OSTRO



OSTRA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

poledwiczki wieprzowe	1 szt
oliwa	1 łyżka
kolendra Prymat do smaku	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	1 łyżeczka
sok z limetki	1 łyżeczka
ocet balsamiczny	1 łyżeczka
miód	1 łyżeczka
chili Prymat	1 szczypta
czosnek ząbki	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA:

MIĘSO:

Czosnek przecieramy z solą, dodajemy pozostałe składniki, mieszamy.

Oczyszczone mięso nacieramy marynatą, zawijamy w folię i wkładamy do lodówki na 2 godziny.

Wyciągamy z marynaty, obsmażamy na rozgrzanej patelni z każdej strony (by zamknąć soki), wkładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy pozostałą marynatą i pieczemy w 170C przez ok. 20-25 minut.

Podajemy z ulubionymi dodatkami

