

Polędwiczki wieprzowe z kuskusem

BEATA77



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kuskus	500 g
polędwiczki wieprzowe	3
oliwa	
sos sojowy	
sól, pieprz	
pomidor	
cukier	
ząbki czosnku	4
rodzynki	
orzeszki piniowe	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kuskus zalej wrzątkiem i odstaw. Polędwiczki pokrój w grube plastry, zamarynuj w mieszance oliwy, sosu sojowego i pieprzu. Ułóż lekko zgniecione w naczyniu żaroodpornym, na każdym połóż gruby plaster pomidora, posyp oregano, solą i szczyptą cukru. Wstaw do nagrzanego piekarnika do 200 st i piecz ok 15 min. Na patelni podsmaż posiekane ząbki czosnku, rodzynki i orzeszki piniowe, dodaj kuskus i posiekaną natkę pietruszki, wymieszaj. Podawaj z mieszaną sałatą winegret.