

## Polewica wieprzowa w marynacie

**ILONA ALBERTOS**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

<b>połędwica wieprzowa</b>	1 kg
<b>sos sojowy</b>	2 łyżki
<b>oliwa</b>	2 łyżki
<b>jogurt naturalny</b>	2 łyżki
<b>cebula</b>	2 siekana

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwicę należy umyć i osuszyć. Mięso pokroić w kostkę i wymieszać z marynatą przygotowaną z sosu sojowego, oliwy, papryki mielonej, imbiru, kolendry, jogurtu i posiekanej cebuli dymki. Mięso odstawić na 2 godziny do lodówki, po upływie tego czasu doprawić do smaku solą i zapiekać w naczyniu żaroodpornym przez około 60 minut (do momentu, gdy mięso będzie miękkie i upieczone). Polędwicę można także grillować nadziewając ją na szpadki.