Kapusta z koperkiem na pikantnych polędwiczkach wieprzowych

AGNIESZKA_B

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

młodej białej kapusty	1 główka
koperku	2 pęczki
oliwy z oliwek	50 ml
papryki ostrej mielonej	1 łyżka
musztardy węgierskiej	3 łyżki
masła	1 łyżka
mąki pszennej	1/2 łyżki
limonka	50 z limonką
polędwiczki wieprzowe	1 szt.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwiczkę wieprzową przekroić wzdłuż nie docinając do samego końca, a następnie podzielić na trzy części. Wymieszać oliwę z oliwek, sos chili, musztardę węgierską, paprykę ostrą mielona oraz sól i pieprz. Do marynaty przełożyć kawałki polędwiczki, wymieszać i odstawić na kilka godzin, aby mięso \"przeszło\" marynatą.

Z kapusty zdjąć wierzchnie liście, a następnie ja poszatkować. Przełożyć do garnka, dodać sól i pieprz i dusić pod przykryciem. gdy kapusta będzie miękka dodać posiekany koperek. Na patelni zasmażyć mąkę na masełku i dodać do kapusty. Wszystko razem wymieszać.

Polędwiczki przełożyć razem z marynatą na patelnię, upiec do miękkości.

na talerzu ułożyć polędwiczki, na nich kapustę i obficie posypać koperkiem.