

Pieczone polędwiczki wieprzowe w musztardzie



GRAZYNA0211



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

polędwica wieprzowa	1 kilogram
Musztarda jalapeno Prymat	4 łyżki
czosnek	3 ząbki
olej rzepakowy	2 łyżki
masło	2 łyżki
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Czosnek suszony Prymat	2 łyżeczki
Pieprz kolorowy Prymat w młynku	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Umyte i pozbawione błon polędwice wieprzowe przecinamy na pół jeżeli są duże, małe pozostawiamy w całości. Nacieramy mięso suszonym czosnkiem, świeżo mielonym kolorowym pieprzem i solą, a następnie każdy kawałek smarujemy musztardą ze wszystkich stron. Do tego dania należy użyć ostrej musztardy. Doprawione mięso odstawiamy do lodówki na około 4-5 godzin.
- KROK 2** Na patelni rozgrzewamy olej z masłem. Wkładamy polędwiczki i obsmażamy na rumiano z obu stron przez 12 minut, pięć minut przed końcem smażenia dodajemy ząbki czosnku i smażyjemy aż czosnek odda swój aromat i zacznie brązowieć, wtedy usuwamy ząbki czosnku z patelni.
- KROK 3** Piekarnik rozgrzewamy do 175 stopni. Przekładamy na blachę do pieczenia obsmażone polędwiczki wraz z tłuszczem na którym się smażyły i wstawiamy do gorącego piekarnika. Pieczemy przez 20 minut.

KROK 4 Upieczone polędwiczki wyjmujemy z piekarnika. Nie kroimy ich od razu tylko odstawiamy na około 10-15 minut, aby soki w mięsie się związały dzięki temu przy krojeniu z mięsa nie wypłynie sok i pozostanie ono soczyste. Smacznego!