

Przepis dnia, odc. 39. Zapiekana polędwica wieprzowa w kruszonce



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwica wieprzowa	2 szt. (oczyszczone)
przyprawa do wieprzowiny Prymat	2 łyżki
bułka tarta	1/2 szklanki
natka pietruszki	1 pęczek
musztarda sarepska	3 łyżki
cebula	1 szt. (pokrojona w kostkę)
cukinia	2 szt.
koncentrat pomidorowy	1/2 łyżki
masło	1/3 kostki
wino białe wytrawne	1/2 szklanki
olej rzepakowy	(do smażenia)
pomidory	3 szt. (pokrojona w kostkę)
oliwa z oliwek	1/2 szklanki
sól morska	(do smaku)
pieprz czarny mielony	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso oprószyć przyprawą do wieprzowiny i obsmażyć po 2 minuty z każdej strony. Bułkę tartą zmiksować lub utrzeć z posiekaną natką do momentu otrzymania jednolitej zielonej posypki.
- KROK 2 Obsmażone mięso posmarować musztardą.
- KROK 3 Następnie obsypać posypką i piec 15 minut w temperaturze 160-180°C. Polędwiczki wyjąć z piekarnika i odstawić na kilka minut.
- KROK 4 Na patelni, na której obsmażaliśmy mięso, zeszklić cebulę, a następnie dodać koncentrat pomidorowy i wino, odparować do konsystencji sosu i dodać odrobinę masła.
- KROK 5 Na oliwie podsmażyć pokrojoną w plastry cukinię, dodać pomidory i doprawić do smaku.
- KROK 6 Polędwiczki pokroić w plastry, ułożyć na cukinii z pomidorami, skropić powstałym sosem i udekorować świeżymi kiełkami.