

Poledwica wieprzowa z farszem jajecznym



DWA POKOJE Z KUCHNIĄ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

poledwica wieprzowa	1 szt
jajko	3 szt
papryka żółta	1 mała
różyczki brokuła	5 szt
boczek wędzony	4 plasty
marchew	1 szt
oliwa	
sól	
pieprz	
tymianek	
sos sojowy	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Oliwe wymieszać z sosem sojowym, solą, pieprzem, tymiankiem
- KROK 2 Poledwice rozkroić, natrzeć marynatą i zostawić na godzinę
- KROK 3 Brokuł ugotować na poltwardo w wodzie z dodatkiem soli, oliwy i odrobiny cukru. Marchewkę obrać, pokroić w podłużne paski i również ugotować
- KROK 4 Paprykę oczyścić z nasion, pokroić w paski.
- Boczek pokroić w kostkę

- KROK 5 Jajka roztrzepać w misce, dodać sol, pieprz.
Usmazyc na boczku
- KROK 6 Warzywa i jajecznicę umieścić na całej długości poledwicy
- KROK 7 Całość dokładnie spisać wykalaczkami lub związać sznurkiem
- KROK 8 Poledwiczki umieszczamy w rekawie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym z dodatkiem parczy i pora.
- Piec do miękkości mięsa