

Polędwiczki Wieprzowe W Cieście Drożdżowym



PSYCHOLCIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

40 dag mąki pszennej

opakowanie drożdży

1 dag cukru

2 łyżki siemienia lnianego

2 łyżki otrębów pszennych

2 łyżki oliwy z oliwek

majeranek świeży

sól

polędwiczki wieprzowe 2 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotowanie Ciasta:

Mąkę wymieszaj z siemieniem lnianym, cukrem, solą, otrębami, drożdżami, oregano, dolej 3/4 szklanki ciepłej wody i zagnieć ciasto. Odstaw w ciepłe miejsce na 20 min, po czym ponownie wyrób.

Przygotowanie Mięsa:

Polędwiczki oprósz solą i pieprzem. Usmaż na oliwie z odrobiną majeranku na złoty kolor. Osącz na papierowym ręczniku. Ciasto drożdżowe przekrój na 2 równe porcje, rozwałkuj na grubość 1 cm.

Zawijanie i Pieczenie:

Na płatach ciasta ułóż polędwiczki, obłóż majerankiem. Ciasto posmaruj jajkiem. Zwiń, końce ściśnij, nadmiar ciasta podwiń pod spód. Odstaw na 10 min. Wierzch posmaruj jajkiem. Piecz 20 min w temp. 180 stopni C.

