Doradca Smaku VII: Pieczona polędwiczka z pomarańczami, odc. 33

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

polędwica wieprzowa	250 g
kapusta włoska	1 główka
pomarańcza	1 szt.
masło	1 łyżeczka
ocet winny	150 ml
woda	125 ml
wino czerwone wytrawne	150 ml
miód	2 łyżki
olej do smażenia	
tymianek	
Imbir mielony Prymat	
Liść laurowy suszony Prymat	
Kmin rzymski mielony Prymat	
Pieprz biały mielony Prymat	
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju przekładamy polędwicę, solimy i doprawiamy pieprzem białym oraz imbirem z każdej strony. Podsmażoną polędwiczkę przekładamy do naczynia żaroodpornego i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 190 °C przez 20 minut.

KROK 2 Liście kapusty szatkujemy i wrzucamy na ciepłą patelnię z odrobiną oleju. Doprawiamy solą, tymiankiem i liściem laurowym, dodajemy łyżkę masła, na końcu dolewamy wodę.

KROK 3 Pomarańcze obieramy ze skóry, kroimy w plasterki i smażymy w rondlu z odrobiną oleju, octu winnego i miodu. Po zagotowaniu dodajemy kmin rzymski. Polędwiczkę podajemy na kapuście i dekorujemy pomarańczami.

KROK 4 Smacznego!