Polędwiczka wieprzowa z warzywami i tymiankiem



AGNIESZKA189

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

polędwica wieprzowa	duża
ziemniaki	8-10 szt
cukinia	2 młode
popryka zielona	1 szt
cedbula czerwona	2 szt
czosnek	5 ząbków
papryczka chilli	1/2 szt
oliwa	1/2 filiżanki
tymianek	2 łyżki
sól, pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Polędwiczkę myjemy, usuwamy tłuszcz i błonki. Nacieramy oliwą z oliwek, solą pieprzem, połową tymianku i posiekanymi dwoma ząbkami czosnku.

Warzywa kroimy w grubą kostkę, ziemniaki obieramy, jeśli są duże kroimy na kawałki.
Mieszamy je z oliwą, pozostałym tymiankiem, solą, pieprzem, resztą czosnku i drobno posiekaną papryczką chilli.

Na dnie naczynia układamy polędwiczkę a na nią wysypujemy warzywa. Wstawiamy do lodówki na 1-2 godziny aby się zamarynowała.

Do nagrzanego do 180ºC piekarnika wstawiamy naczynie do zapiekania, w którym na warzywach układamy polędwiczkę. Pieczemy ok. 40-45 minut.

Aby mięso było soczyste przez pierwsze 30 minut należy piec pod przykryciem. Jeżeli naczynie nie ma przykrywki można szczelnie przykryć folią aluminiową.

Na talerze nakładamy porcję pieczonych warzyw a na nie kawałek mięsa.