

Kruche i delikatne polędwiczki wieprzowe



Autor: **Kate85**

Przepisów: **137** Ocena: **4176**



3-4 os.



> 60 min



średnie



przystępne



Składniki:

- 2-3 polędwiczki wieprzowe
- 2 cebule cukrowe
- 1 marchew
- 1 łodyga selera naciowego
- 1-2 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka miodu
- oliwa do smażenia
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1 -polędwiczki oczyścić z białych błonek, umyć i osuszyć

-cebule obrać i posiekać w kostkę

Następnie :

-marchew obrać i zetrzeć na tarce do jarzyn z większymi oczkami

-selera pokroić w poprzek w plasterki

2 Polędwiczki wieprzowe ułożyć w naczyniu, z każdej strony oprószyć solą oraz pieprzem i obłożyć pokrojoną cebulą. Naczynie przykryć i odstawić do lodówki do zamarynowania - najlepiej na całą noc.

3 Zamarynowane polędwiczki wyjąć z cebuli, oprószyć mąką pszenną i obsmażyć z każdej strony na gorącej patelni z niewielką ilością oliwy na rumiano. Następnie polędwiczki przełożyć do naczynia, w którym będą się dusiły - trzymać w ciepłe.
Na tą samą patelnię wlać 1 łyżkę octu jabłkowego, cały czas mieszając odparować przez ok. 30s. Następnie dodać miód, rozmieszać i wsypać cebulę, startą marchew i posiekanego selera naciowego, poddusić kilka minut, a następnie wlać ok. 1/2szklanki wody lub bulionu, można doprawić solą oraz pieprzem. Całość zagotować i przełożyć warzywa do polędwiczek.
Na koniec dodać posiekany koperek, naczynie szczelnie przykryć i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na ok. 35-40 minut. Po tym czasie wyjąć naczynie z potrawą z piekarnika, nie zdejmować pokrywy i pozostawić jeszcze na ok. 10-15 minut.

Polędwiczki wieprzowe pokroić na plastry o grubości ok. 1cm, układać na półmisku udekorowanym sałatą i polać sosem z pod pieczenia mięsa. Do polędwiczek podawać ziemniaki tłuczone z koperkiem, całe ziemniaki z wody lub ryż ugotowany na sypko.

Smacznego :)



Twoje notatki do przepisu: