

Polędwiczka wieprzowa w sosie z granatu



Autor: **Mechanik79**
Przepisów: **126** Ocena: **5446**

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- 1 polędwica wieprzowa
- 5-6 łyżek oliwy
- 2 łyżki koncentratu (lub 4 ketchupu)
- 2 łyżki musztardy stołowej
- łyżeczka Magi
- łyżeczka soku z cytryny
- pieprz
- ### Składniki na wytrawny sos z granatu : ###
- 100 ml wytrawnego czerwonego wina
- 2 owoce granatu
- pół niedużej cebulki
- 100 ml bulionu z kurczaka
- 2 łyżeczki miodu
- Pieprz
- woda
- mąka ziemniaczana

Sposób przygotowania:

- 1 Polędwicę oczyszczam jeśli trzeba i kroję w 3-4 cm plastry. Wszystkie pozostałe składniki mieszam ze sobą tworząc marynatę do której wkładam kawałki polędwicy i chłodzę w lodówce ok 2h.

Polędwicę smażę na dobrze rozgrzanej oliwie w sumie ok 10 minut - tzn. po ok 1-1,5 minucie obracam na drugą stronę tak aby pozamykać pory i zachować soczystość każdego kawałka również na 1-1,5 minuty po czym ponownie obracam.

Po usmażeniu wyciągam na papierowy ręcznik a dopiero po chwili na talerz.



- 2 Do rondla wlewam wino i dodaję drobno posiekaną cebulkę - redukuje do ok połowy. W między czasie przygotowuję sok z granatu z ok 1,5 sztuki wyłuskuję soczyste ziarenka, miążdżę je wyciskając sok (najlepszy do tego jest moździerz ale można ręcznie) z pozostałej połówki granatu wyłuskuję tylko ziarenka i zostawiam. Do zredukowanego wina dodaję bulion z kurczaka i sok z granatu i znów redukuje do ok połowy dodając w między czasie 2 łyżki miodu a pod koniec redukowania pozostałe ziarenka granatu i jeszcze chwilę gotuję. Z z połowy łyżeczki mąki ziemniaczanej i kilku łyżek wody tworzę zawiesinę którą również dodaję aby lekko zagęścić sos.

Galeria zdjęć z etapami dostępna na moim blogu:

<http://mechanikwkuchni.blogspot.com/2014/11/poledwiczka-wieprzowa-w-sosie-z-granatu.htm>
|



Twoje notatki do przepisu: