Blog kulinarny „Zdrowie na talerzu” w ramach kampanii edukacyjnej

„Walka z nadwagą i otyłością”

v **Polędwiczki w sosie z suszonymi grzybami i brokułem**

Przepis:

Składniki:

- 2 polędwiczki wieprzowe
- 4 ząbki czosnku, 3 cebule
- suszone grzyby – 30 dkg
- przyprawy: pieprz, sól
- jałowiec
- 1łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki musztardy
- śmietana
- świeże zioła – rozmaryn, oregano
- brokuł

Przygotowanie

- Suszone grzyby zalać 1 szklanką wody i odstawić na noc.
- Polędwiczkę pokroić na 1,5 cm plasterki i delikatnie roztłuc. Posypać świeżo zmielonym pieprzem, świeżym oregano i rozmarynem, skropić łyżką oliwy i odłożyć.
- Na dużej patelni na łyżce oliwy zeszklić pokrojoną w paski cebulę i czosnek. Następnie dodać grzyby i mieszając smażyć przez ok. 5 minut. Dodać masło i smażyć jeszcze przez 1 - 2 minuty. Zdjąć z patelni i odłożyć na talerz.
- Na tę samą patelnię włożyć mięso i smażyć po około 2 minuty z każdej strony, w międzyczasie doprawiając solą.
- Do mięsa dodać podsmażone grzyby z cebulą. Oddzielnie połączyć śmietankę z musztardą i sosem sojowym, wlać na patelnię i zagotować. Gotować chwilę aż sos trochę zgęstnieje, na koniec posypać świeżymi ziołami.
- Podawać z gotowanym brokułem, ewentualnie z kluskami śląskimi

Smacznego :)