



POŁĘDWICZKI Z SUSZONYMI POMIDORAMI

Polędwiczki wieprzowe w kremowym sosie z whisky i suszonymi pomidorami

SKŁADNIKI / 4 PORCJE, PO 390
KCAL

1 polędwica wieprzowa ok. 450 g

1/4 szklanki białego wytrawnego wina
lub brandy lub whisky*

ok. 8 kawałków suszonych pomidorów

1 szklanka wody

ok. 2 - 3 łyżek sosu sojowego

1/3 łyżeczki pieprzu cayenne lub ostrej
papryki

150 ml śmietanki kremówki 30%

1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

- Polędwicę opłukać i osuszyć, odciąć białą błonę na boku. Mięso pokroić ukośnie na 1 cm plasterki. Suszone pomidory pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do małego garnka, wlać alkohol i zagotować. Po minucie gotowania odstawić z ognia.
- Rozgrzać dużą patelnię z pokrywą lub rondel z grubym dnem. Wlać 2 łyżki oleju z suszonych pomidorów. Gdy olej będzie już gorący układać plasterki mięsa i smażyć przez ok. 2 - 3 minuty na złoty kolor. W międzyczasie doprawić solą morską (niezbyt dużo, bo sos sojowy jest słony) oraz pieprzem. Przewrócić na drugą stronę i powtórzyć smażenie.
- Wlać gorącą wodę i sos sojowy, dodać pieprz cayenne. Przykryć i zagotować. Gotować pod przykryciem przez ok. **25 minut**, do miękkości mięsa, w międzyczasie 1 - 2 razy mięso przewrócić.
- Zdjąć pokrywę, dodać suszone pomidory wraz z płynem z gotowania i wymieszać. Dodać śmietankę, wymieszać potrząsając patelnię i gotować jeszcze przez **ok. 5 minut**. Na koniec posypać przez sitko mąką ziemniaczaną, wymieszać i zagotować. Odstawić z ognia i posypać posiekaną natką pietruszki.

PROPOZYCJA PODANIA

- makaron /ryż/ ziemniaki / pieczywo
- surówka / sałata z gęstą śmietaną i szczypiorkiem

WSKAZÓWKI

* można pominąć i użyć wody w wersji bezalkoholowej