

Polędwica wieprzowa oraz puree z groszku ?

Polędwica wieprzowa to jedno z moich ulubionych mięs. Delikatna, miękka, smaczna. Serwowana z puree z groszku oraz sałatką z kiszonych warzyw. Warzywa sam ukisiłem. Opisywałem to kilka wpisów temu. [Jak kisić warzywa?](#)

Przepis na moją polędwicę wieprzową.

Co potrzebujemy?

1. 0.50 kg polędwicy wieprzowej
2. puszka groszku 400g
3. suszony czosnek
4. rozmaryn
5. [kiszone warzywa](#): pomidory i ogórki
6. szczypior z dymką
7. pestki dyni
8. pieprz, sól

Polędwica wieprzowa z puree groszkowym oraz sałatką z kiszonych warzyw

Polędwicę nacieram pieprzem i solą oraz suszonym czosnkiem. Obsmażam na rozgrzanej patelni po 2 minuty z każdej strony. Po tym czasie zawijam wraz z gałązkami rozmarynu we folię aluminiową i wkładam do rozgrzanego piekarnika ~ 190C na 15 minut.

Dymkę siekam i podsmażam na patelni na maśle. Masła dodaję ok. 3 łyżki stołowe. Gdy cebulka się zeszkli wrzucam groszek z puszki i smażę ok 1 min. To tym czasie blenduję.

Pestki z dyni prażymy na mocno rozgrzanej patelni. Potem

dzielimy na dwie części. Jedną wykorzystamy do sałatki, drugą do dekoracji.

Kiszone ogórki i pomidorki kroję w kostkę. Dodaję posiekany szczypior, całość doprawiam solą i pieprzem. Dodaję łyżkę oliwy z oliwek. Całość mieszam z prażonymi pestkami dyni.

Po 15 minutach gdy polędwica się upiecze wyciągam ją i odstawiam na 5 minut by odpoczęła. Potem kroję ją w plastry.



Jest ona bardzo miękka i soczysta.

Całość serwujemy na talerzu posypując resztą pestek z dyni.

