

Polędwiczki w sosie musztardowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 410 kcal \ B-36 g \ T-12 g \ W-40 g \ Bł-4 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 230 kcal \ B-30 g \ T-10 g \ W-4 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ polędwiczka wieprzowa – 1 sztuka (550 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (70 g)
- ✓ czosnek – 1 ząbek (3 g)
- ✓ musztarda francuska – 1 łyżka (10 g)
- ✓ musztarda miodowa – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ pieprz – 2 szczypty
- ✓ sól – do smaku
- ✓ śmietanka 12% – 2/3 opakowania (150 ml)
- ✓ bulion warzywny – 2/3 szklanki (150 ml)
- ✓ natka pietruszki – 1 łyżka (12 g)
- ✓ oliwa – 1 łyżka (10 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ kasza gryczana – 50 g na 1 porcję
- ✓ ogórki kiszane – 2 sztuki na 1 porcję

Przygotowanie

1. Cebulę pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę. Polędwiczkę umyj, osusz i oczyść z błonek. Pokrój w 1,5 cm plastry i lekko rozbij dłonią. Dopraw pieprzem.
2. Na patelni rozgrzej oliwę, podsmaż porządnie polędwiczki (aż lekko zbrązowieją) i odwróć. Dołóż cebulę oraz czosnek. Smaż przez chwilę.
3. Dodaj bulion, śmietankę, musztardy i zagotuj. Dopraw solą i gotuj przez około 15-20 minut. Podawaj z dodatkami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/poledwiczki-w-sosie-musztardowym/>