

10 POMYSŁÓW NA POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE + PRZEPISY

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE KURKOWYM



Poładwiczka wieprzowa



Kurki



Śmietana 18%



Oliwa z oliwek



Cebula



Czosnek

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM



Poładwiczka wieprzowa



Musztarda



Bulion



Miód



Cebula



Czosnek

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM



Połędwiczka wieprzowa



Śmietana 18%



Koperek



Bulion



Cebula



Czosnek

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE ZAPIEKANE Z SEREM I PIECZARKAMI



Połędwiczka wieprzowa



Pieczarki



Mozzarella



Masło

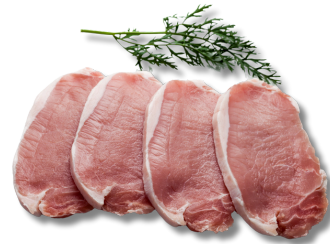


Oliwa z oliwek



Cebula

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W CIEŚCIE FRANCUSKIM



Poładwiczka
wieprzowa



Ciasto
francuskie



Pieczarki



Jajko

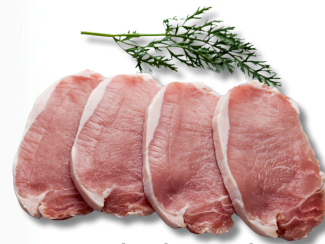


Musztarda



Oliwa z oliwek

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE DUSZONE Z WARZYWAMI



Poładwiczka
wieprzowa



Papryka



Cukinia



Pomidory krojone

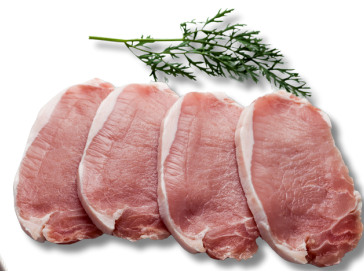


Marchew



Pieczarki

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE GRILLOWANE Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI



Poładwiczka wieprzowa



Zioła prowansalskie



Oliwa z oliwek



Sok z cytryny

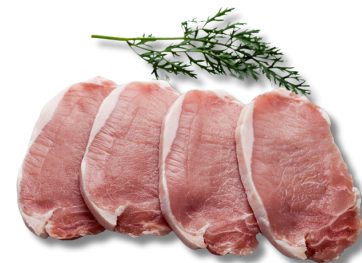


Czosnek



Ser żółty

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE BALSAMICZNYM Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI



Poładwiczka wieprzowa



Suszone śliwki



Bulion warzywny



Ocet balsamiczny



Cebula



Oliwa z oliwek

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE POMARAŃCZOWYM



Poładwiczka wieprzowa



Sok z pomarańczy



Skórka pomarańczy



Miód



Musztarda



Bulion

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W MARYNACIE Z IMBIRU I SOSU SOJOWEGO



Sos sojowy



Miód



Poładwiczka wieprzowa



Sok z limonki



Imbir

SPRÓBUJ NASZYCH ZDROWYCH, PYSZNYCH PRZEPISÓW

idealnych dla smakoszy dbających o zdrowie i samopoczucie!



Odblokuj ponad 500 przepisów

wejdź na

www.motywator.tv/500

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE KURKOWYM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 300 g świeżych kurek (mogą być też mrożone)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml śmietanki 18% (można użyć śmietanki roślinnej, np. sojowej)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka masła
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i usmażone w środku. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu kurkowego:

- Na tej samej patelni rozgrzej masło.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj pokrojone w plasterki kurki i smaż przez około 5 minut, aż grzyby będą miękkie i lekko zrumienione.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek uwolni swój aromat.

4. Przygotowanie sosu:

- Do kurek i cebuli wlej śmietankę i dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Połączenie składników:

- Do gotowego sosu dodaj usmażone polędwiczki i delikatnie wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem.
- Podgrzewaj razem przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.

6. Podanie:

- Polędwiczki w sosie kurkowym podawaj na talerzach, dekorując świeżym tymiankiem lub natką pietruszki.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą gryczaną, ryżem lub purée ziemniaczanym oraz sałatką ze świeżych warzyw.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE MUSZTARDOWO-MIODOWYM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 2 łyżki musztardy dijon
- 2 łyżki miodu
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka masła
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek lub natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i usmażone w środku. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu musztardowo-miodowego:

- Na tej samej patelni rozgrzej masło.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek uwolni swój aromat.
- Dodaj musztardę i miód, dokładnie wymieszaj.
- Wlej bulion warzywny lub drobiowy i mieszaj, aż składniki się połączą.

4. Gotowanie sosu:

- Doprowadź sos do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 5-7 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Połączenie składników:

- Do gotowego sosu dodaj usmażone polędwiczki i delikatnie wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem.
- Podgrzewaj razem przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.

6. Podanie:

- Polędwiczki w sosie musztardowo-miodowym podawaj na talerzach, dekorując świeżym tymiankiem lub natką pietruszki.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą jaglaną, ryżem brązowym lub pieczonymi ziemniakami oraz sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE ŚMIETANOWO-KOPERKOWYM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 200 ml śmietanki 18% (można użyć śmietanki roślinnej, np. sojowej)
- 1 pęczek świeżego koperku
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka masła
- Sól i pieprz do smaku
- Sok z połowy cytryny

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i usmażone w środku. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu śmietanowo-koperkowego:

- Na tej samej patelni rozgrzej masło.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek uwolni swój aromat.
- Wlej bulion warzywny lub drobiowy i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż płyn trochę odparuje.
- Dodaj śmietankę i dokładnie wymieszaj.

4. Gotowanie sosu:

- Doprowadź sos do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dodaj posiekany koperk i sok z cytryny, dokładnie wymieszaj.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Połączenie składników:

- Do gotowego sosu dodaj usmażone polędwiczki i delikatnie wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem.
- Podgrzewaj razem przez 2-3 minuty, aby smaki się połączyły.

6. Podanie:

- Polędwiczki w sosie śmietanowo-koperkowym podawaj na talerzach, dekorując dodatkowym koperkiem.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą jaglaną, ryżem basmati lub młodymi ziemniakami oraz sałatką ze świeżych warzyw.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE ZAPIEKANE Z SEREM I PIECZARKAMI



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 250 g pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 g sera mozzarella (można użyć sera o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka masła
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub świeżego tymianku do dekoracji
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Przygotowanie pieczarek:

- Pieczarki umyj i pokrój w plasterki.
- Cebulę pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek posiekaj.

3. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

4. Przygotowanie pieczarek:

- Na tej samej patelni rozgrzej masło.
- Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj pieczarki i smaż przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i zrumienione.
- Dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek uwolni swój aromat.
- Dodaj bulion i gotuj, aż płyn trochę odparuje.

5. Przygotowanie do zapiekania:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- W naczyniu żaroodpornym ułóż podsmażone polędwiczki.
- Na każdą polędwiczkę nałóż porcję pieczarek z cebulą i czosnkiem.
- Całość posyp startą mozzarellą.

6. Zapiekane polędwiczki:

- Wstaw naczynie do piekarnika i zapiekaj przez około 15-20 minut, aż ser się roztopi i lekko zrumieni.

7. Podanie:

- Polędwiczki zapiekane z serem i pieczarkami podawaj na talerzach, dekorując świeżym tymiankiem.
- Danie świetnie komponuje się z pieczonymi ziemniakami, kaszą gryczaną lub sałatką ze świeżych warzyw.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W CIEŚCIE FRANCUSKIM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 1 opakowanie ciasta francuskiego (można użyć pełnoziarnistego)
- 200 g pieczarek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie farszu z pieczarek:

- Pieczarki umyj i pokrój w plasterki.
- Cebulę pokrój w drobną kostkę.
- Czosnek posiekaj.
- Na tej samej patelni, na której smażyły się polędwiczki, dodaj trochę oliwy z oliwek, jeśli to konieczne.
- Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj pieczarki i smaż przez około 5-7 minut, aż będą miękkie i zrumienione.
- Dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż czosnek uwolni swój aromat.
- Dopraw solą i pieprzem do smaku.

4. Przygotowanie ciasta francuskiego:

- Rozgrzej piekarnik do 200°C.
- Rozwiń ciasto francuskie na lekko oprószonej mąką powierzchni.
- Pokrój ciasto na prostokąty o takiej wielkości, aby można było zawinąć każdy kawałek polędwiczki z farszem w ciasto.

5. Zawijanie polędwiczek w ciasto:

- Na każdy prostokąt ciasta połóż plaster polędwiczki.
- Na mięso nałóż łyżeczkę musztardy dijon i porcję farszu z pieczarek.
- Zawiń ciasto dookoła mięsa, tworząc paczuszkę, i dokładnie zlep brzegi, aby farsz nie wypłynął.
- Ułóż zawinięte polędwiczki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

6. Pieczenie:

- Roztrzep jajko w miseczce.
- Posmaruj wierzch każdej paczuszki roztrzepanym jajkiem, aby ciasto ładnie się zrumieniło.
- Wstaw do piekarnika i piecz przez około 20-25 minut, aż ciasto będzie złociste i chrupiące.

7. Podanie:

- Polędwiczki w cieście francuskim podawaj na talerzach, dekorując świeżym tymiankiem.
- Danie świetnie komponuje się z sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych lub pieczonymi warzywami.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE

DUSZONE Z WARZYWAMI



Składniki:

- 500 g połędwiczki wieprzowej
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 cukinia
- 2 marchewki
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 200 g pieczarek
- 1 puszka krojonych pomidorów (400 g)
- 200 ml bulionu warzywnego lub drobiowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża natka pietruszki do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie połędwiczek:

- Połędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie połędwiczek:

- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek w dużym garnku lub głębokiej patelni.
- Smaż połędwiczki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Odkładaj na talerz.

3. Przygotowanie warzyw:

- Cebulę pokrój w pióra, czosnek posiekaj.
- Papryki pokrój w paski, cukinię w półplasterki, marchewki w cienkie plasterki.
- Pieczarki umyj i pokrój w plasterki.

4. Smażenie warzyw:

- W tym samym garnku lub patelni, w którym smażyły się połędwiczki, rozgrzej pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż uwolni swój aromat.
- Dodaj marchewki i pieczarki, smaż przez około 5 minut, aż zaczną się rumienić.
- Dodaj papryki i cukinię, smaż przez kolejne 5 minut, mieszając od czasu do czasu.

5. Duszenie połędwiczek z warzywami:

- Do warzyw dodaj usmażone połędwiczki.
- Wlej puszkę krojonych pomidorów i bulion warzywny lub drobiowy.
- Dodaj suszony tymianek i oregano, dopraw solą i pieprzem do smaku.
- Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 20-25 minut, aż mięso będzie miękkie, a warzywa ugotowane.

6. Podanie:

- Połędwiczki wieprzowe duszone z warzywami podawaj na talerzach, dekorując świeżą natką pietruszki.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą bulgur, ryżem brązowym lub ziemniakami puree.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE GRILLOWANE Z ZIOŁAMI PROWANSALSKIMI



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 2 ząbki czosnku
- Sok z 1 cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- Świeże zioła (rozmaryn, tymianek) do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2-3 cm.
- Delikatnie rozbij każdy plaster, aby mięso było bardziej miękkie.

2. Marynata:

- W miseczce wymieszaj oliwę z oliwek, zioła prowansalskie, posiekany czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz.
- Dodaj polędwiczki do marynaty i dokładnie wymieszaj, aby każdy kawałek mięsa był równomiernie pokryty. Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę (najlepiej na całą noc), aby smaki się przegryzły.

3. Grillowanie polędwiczek:

- Rozgrzej grill do średnio wysokiej temperatury.
- Grilluj polędwiczki przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą ładnie zrumienione i usmażone w środku. Czas grillowania może się różnić w zależności od grubości mięsa i intensywności ciepła grilla.

4. Podanie:

- Gotowe polędwiczki zdejmij z grilla i odstaw na kilka minut, aby mięso odpoczęło i soki się równomiernie rozprowadziły.
- Podawaj polędwiczki na talerzach, dekorując świeżymi ziołami, takimi jak rozmaryn i tymianek.

5. Dodatki:

- Polędwiczki wieprzowe grillowane z ziołami prowansalskimi świetnie komponują się z lekką sałatką ze świeżych warzyw, grillowanymi warzywami (np. cukinia, papryka, bakłażan) lub kaszą bulgur.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE BALSAMICZNYM Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 150 g suszonych śliwek
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1/2 szklanki octu balsamicznego
- 1 łyżka miodu
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży tymianek do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu balsamicznego z suszonymi śliwkami:

- Na tej samej patelni dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż uwolni aromat.
- Dodaj ocet balsamiczny i miód, dokładnie wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
- Dodaj suszone śliwki i bulion, gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5-7 minut, aż śliwki będą miękkie, a sos nabierze głębokiego smaku.

4. Połączenie składników:

- Do sosu dodaj usmażone polędwiczki i delikatnie wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aby polędwiczki przesiąknęły smakiem sosu.

5. Podanie:

- Polędwiczki w sosie balsamicznym z suszonymi śliwkami podawaj na talerzach, dekorując świeżym tymiankiem.
- Danie świetnie komponuje się z purée ziemniaczanym, kaszą bulgur lub ryżem basmati oraz sałatką z rukoli.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W SOSIE POMARAŃCZOWYM



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 szklanka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy (około 2-3 pomarańcze)
- Skórka starta z 1 pomarańczy
- 1/2 szklanki bulionu warzywnego lub drobiowego
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- Sól i pieprz do smaku
- Świeży rozmaryn lub tymianek do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.
- Posól i popieprz mięso z obu stron.

2. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej 1 łyżkę oliwy z oliwek na dużej patelni.
- Smaż polędwiczki na średnim ogniu przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste. Odkładaj na talerz i przykryj folią aluminiową, aby utrzymać ciepło.

3. Przygotowanie sosu pomarańczowego:

- Na tej samej patelni dodaj pozostałą 1 łyżkę oliwy z oliwek.
- Dodaj posiekaną cebulę i smaż, aż będzie miękka i lekko złocista.
- Dodaj posiekany czosnek i smaż przez 1-2 minuty, aż uwolni aromat.
- Dodaj sok z pomarańczy, skórkę z pomarańczy, bulion, miód i musztardę. Dokładnie wymieszaj.
- Doprowadź sos do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż sos lekko zgęstnieje.

4. Połączenie składników:

- Do sosu dodaj usmażone polędwiczki i delikatnie wymieszaj, aby mięso pokryło się sosem.
- Gotuj na wolnym ogniu przez około 5 minut, aby polędwiczki przesiąknęły smakiem sosu.

5. Podanie:

- Polędwiczki w sosie pomarańczowym podawaj na talerzach, dekorując świeżym rozmarynem lub tymiankiem.
- Danie świetnie komponuje się z kaszą bulgur, ryżem basmati lub pieczonymi ziemniakami oraz sałatką z rukoli i pomidorków koktajlowych.

POŁĘDWICZKI WIEPRZOWE W

MARYNACIE Z IMBIRU I SOSU SOJOWEGO



Składniki:

- 500 g polędwiczki wieprzowej
- 3 łyżki sosu sojowego (niska zawartość sodu)
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka świeżo startego imbiru
- 3 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka oleju sezamowego (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka płatków chili (opcjonalnie, dla ostrości)
- Świeża kolendra do dekoracji

Przygotowanie:

1. Przygotowanie polędwiczek:

- Polędwiczki umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Następnie pokrój na plastry o grubości około 2 cm.

2. Przygotowanie marynaty:

- W misce wymieszaj sos sojowy, miód, sok z limonki, oliwę z oliwek, starty imbir, posiekany czosnek oraz opcjonalnie olej sezamowy i płatki chili.
- Dodaj polędwiczki do marynaty i dokładnie obtocz mięso w marynacie.
- Przykryj i odstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę (najlepiej na całą noc), aby smaki się przegryzły.

3. Smażenie polędwiczek:

- Rozgrzej odrobinę oliwy z oliwek na dużej patelni na średnim ogniu.
- Wyjmij polędwiczki z marynaty, odcedzając nadmiar marynaty.
- Smaż polędwiczki na patelni przez około 3-4 minuty z każdej strony, aż będą złociste i dobrze ugotowane w środku. Unikaj przesmażenia, aby mięso pozostało soczyste.

4. Redukcja marynaty:

- W międzyczasie przelej pozostałą marynatę do małego garnka i gotuj na średnim ogniu przez kilka minut, aż lekko zgęstnieje. Możesz dodać odrobinę wody, jeśli sos jest zbyt gęsty.

5. Podanie:

- Polędwiczki wieprzowe w marynacie z imbiru i sosu sojowego podawaj na talerzach, skrapiając zredukowanym sosem.
- Dekoruj świeżą kolendrą.

PAKIET PREMIUM



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



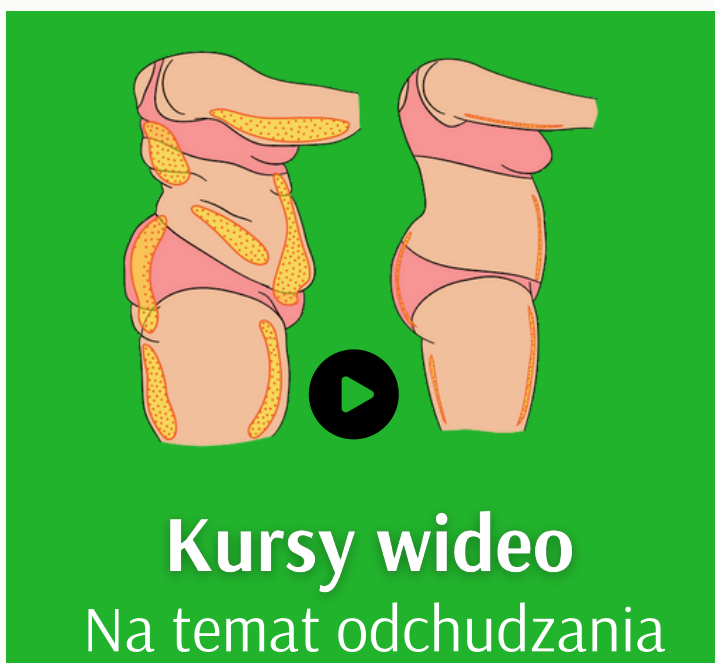
10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



1100 infografik
Szybsza edukacja



25 godzin
Audiobooków



Artykuły premium
Rozszerzone materiały



Blog bez reklam
Pełna koncentracja
na treści

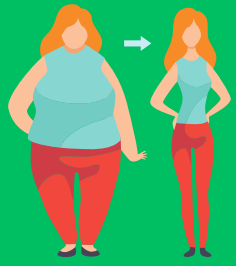


Dopasowana
dieta

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

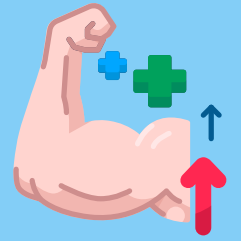


CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

Kcal



B: 205 g. T: 166 g. W: 232 g. Kcal: 3204

Wymień przepis

Wrapy Sałatki Kanapki Dania z ryżem Dania z makaronem
Owsianki Dania z kaszą Omlety Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...



Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



12 zł miesięcznie

KLIKNIJ PO WIĘCEJ INFORMACJI

