

# Facet w kuchni: Połędwiczka wieprzowa w marynacie

*Jako, że Basia poprosiła mnie żeby ugotowałem coś na jej bloga, a gotować lubię (tylko sprzątać po gotowaniu nie bardzo), postanowiłem zacząć z wysokiego C i przygotować połędwiczki wieprzowe w marynacie. Przepis na marynatę znalazłem gdzieś, kiedyś szukając przepisu na stek wołowy (sic!) i trochę go zmodyfikowałem. Marynata owa zyskała grono fanów wśród rodziny i znajomych, więc postanowiłem ją wykorzystać do przyrządzenia połędwiczek. Oryginalnie wykorzystywałem ją do karkówki na grilla (sezon grillowy nadciąga), ale stwierdziłem, że i do połędwiczki się nada.*

Wszystkie składniki należy połączyć i dobrze wymieszać. Następnie do marynaty można dodać cebulę pokrojoną w plastry (UWAGA!!! jeżeli planujemy marynować mięso dzień wcześniej, cebulę należy dodać w dniu, w którym zamierzamy je piec/grillować, gdyż marynata może stać się gorzka)

## Marynowanie

Połędwiczki umyte i osuszone ręcznikiem papierowym umieszczamy w dużym naczyniu w całości i zalewamy marynatą tak aby "umazać" je całe, a następnie umieszczamy w lodówce na 4-5 godzin. W przypadku stosowania marynaty do karkówki na grilla proponuję zrobić to dzień wcześniej, tylko jak już wspominałem - bez cebuli

Następnym krokiem jest wyjęcie mięsa z naczynia i delikatne oczyszczenie go z marynaty (w przypadku grillowania te kroki nie są konieczne, po prostu zamarynowane mięso rzucamy na grilla). Oczyszczone mięso kładziemy na mocno rozgrzanej patelni i przyrumieniamy przez ok. 2-3 minuty (po 1-1,5 min. na stronę). Pozwoli to pozamykać pory w mięsie i połędwiczki będą bardziej soczyste. Zarumienione mięso wkładamy do rękawa do pieczenia i zalewamy marynatą. Rękaw zamykamy, umieszczamy pakunek w naczyniu żaroodpornym i pieczemy przez ok. 30 minut w temperaturze 180 stC. Po upływie tego czasu rękaw należy rozciąć, na mięso położyć 4 plastry pomarańczy obranej ze skórki i piec przez kolejne 10-15 minut. Po tym czasie połędwiczki wyjmujemy z piekarnika, sos przelewamy do garnka i redukujemy na dużym ogniu, ciągle mieszając, aż stanie się gęsty. Połędwiczki na czas zagęszczania sosu można wstawić do wyłączzonego piekarnika z lekko uchylonymi drzwiczkami, żeby nie wystygły.

Mięso podałem ze szparagami, kalafiolem oraz frytkami (można je zastąpić pieczonymi ziemniakami), które zostały przygotowane w tak zwanym międzyczasie.

Kalafior umyty i podzielony na mniejsze części gotujemy przez ok 30 min. w osolonej wodzie, a następnie wykładamy na patelnię i podsmażamy lekko na maśle.

Aby ugotować szparagi, należy je umyć i odłamać dolną część (szparag powinien pęknąć sam pod naciskiem, jeśli nie pęka oznacza to że jest już stary i przejrzały). Dolną część nóżek szparagów należy obrać ze skóry. Tak przygotowane warzywa wrzucamy do garnka i gotujemy przez 2 minuty. Po ugotowaniu, szparagi należy odcedzić i zalać zimną wodą lub wrzucić do miski z wodą i lodem w

celu zblanszowania (hehe). Po przeprowadzeniu tego prostego procesu z profesjonalnie brzmiącą nazwą, szparagi podsmażamy lekko na maśle na patelni (umytej po kalafiorze). Cały trik polega na tym, żeby tak postać gotowaniem, żeby podsmażyć jedno po drugim.

Jak zrobić frytki, pisać chyba nie trzeba ☐ a pieczone ziemniaki zapewne pojawią się na blogu przy okazji jakiegoś innego przepisu.

Kiedy wszystkie elementy układanki znajdą się na swoim miejscu, danie jest gotowe do podania. Warzywa układamy na talerzu udekorowanym "mazem" z octu balsamicznego, polędwiczki kroimy w plastry o grubości ok. 1 cm. i polewamy sosem. Sos pasuje również do kalafiora ☐

Całość gotowa do spożycia powinna wyglądać mniej więcej tak:  
Smacznego!

### **Składniki:**

- 2 polędwiczki wieprzowe
- pęczek szparagów
- pół niedużego kalafiora
- gruszkowy ocet balsamiczny
- pomarańcza
- 2 łyżki stołowe masła

### **Marynata** (na dwie polędwiczki po ok 350g każda):

- 6-8 łyżek oliwy
- 2 łyżki stołowe musztardy, najlepiej rosyjskiej lub francuskiej
- 4 łyżki stołowe keczupu
- 2 łyżeczki miodu
- łyżeczka soku z cytryny
- 4-5 dużych ząbków czosnku
- 1 średnia cebula
- vegeta (lub sól) i pieprz do smaku