

Pomidorowo miodowa marynata do poledwiczek wieprzowych

Na wstępie powiem, że ta marynata nadaje się także do kurczaka, np. do skrzydełek. Jest prosta do wykonania o smaku słodko-pikantnym. Polecam.

Wszystkie składniki należy połączyć, papryczkę posiekać a listki oregano porwać na drobne części. Doprawić delikatnie solą do smaku.

Polędwiczkę:

- osuszyć papierowym ręcznikiem
- posolić
- zanurzyć w marynacie co najmniej na 2 godziny
- przesmażyć na oleju po 2 minuty na każdej stronie
- razem z marynatą wrzucić do rękawa piekarniczego
- piec ok 30-35 minut temperaturze 180 st.C.
- Na ostatnie 5 minut pieczenia rozciąć rękaw by wierzch polędwiczki się przypiekł.

Uwaga: wybierajmy polędwiczki tej samej szerokości na całej długości, by równomiernie się upiekły.

Składniki na 1 polędwiczkę 300-400g:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 papryczka chili
- garść świeżych listków oregano
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- sól do smaku