Medaliony wieprzowe po wiejsku

Przyrumienione na patelni polędwiczki podaje się z jabłkami, pieczarkami i sosem jabłkowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 polędwiczki wieprzowe (po 450 g każda)
6 łyżek masła
2 małe cebule, pokrojone w plasterki
350 g małych pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 małe jabłka, pokrojone w plasterki

SOS JABŁKOWY
1 szklanka cydru lub soku jabłkowego
225 g serka śmietankowego
1/4 szklanki calvadosu lub cydru
1 łyżeczka suszonej bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić polędwiczki w plastry grubości 12 mm i rozpłaszczyć je na grubość 6 mm. Roztopić 3 łyżki masła na patelni i smażyć mięso, aż po nakłuciu będzie z niego wypływać przezroczysty sok. Przełożyć na półmisek.

2) Roztopić resztę masła na tej samej patelni. Podsmażyć cebulę i pieczarki. Dodać jabłka i smażyć 4 minuty, aż cebula, pieczarki i jabłka zmiękną. Ułożyć na mięsie.

3) Wlać na patelnię cydr, dodać serek śmietankowy. Podgrzewać 3 minuty, cały czas mieszając, aż ser się rozpuści i sos uzyska jednolitą konsystencję. Do dać calvados lub dodatkowy cydr i mocno podgrzać. Podawać z mięsem i warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 304 kcal, 21 g tłuszczów (w tym 12 g NKT), 86 mg cholesterolu, 199 mg sodu, 12 g węglowodanów, 2 g błonnika, 15 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock