Polędwica w pomarańczowej glazurze

Chuda polędwica dobrze smakuje ze słodkimi warzywami, takimi jak marchewka czy słodkie ziemniaki, zawierającymi dużo błonnika i beta-karotenu. Cebula i jabłka dostarczają witaminy C i kwasu foliowego.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki koncentratu soku pomarańczowego
1 łyżeczka miodu
1/2 łyżeczki mielonego kminku
1/4 łyżeczki cynamonu
1/4 łyżeczki chili
700 g polędwicy wieprzowej
1 łyżka oleju
2 średnie słodkie ziemniaki pokrojone w małą kostkę
1 średnia cebula pokrojona w małą kostkę
2 średnie marchewki pokrojone w małą kostkę

2 średnie jabłka pokrojone w duże kawałki
1/2 łyżeczki soli
1/2 szklanki wytrawnego białego wina
1 łyżka masła

PRZYGOTOWANIE:

1) W dużym naczyniu wymieszać koncentrat pomarańczowy, miód, kminek, cynamon i chili. Dodać mięso, obtoczyć w marynacie. Przykryć i odstawić do lodówki co najmniej na 2 godziny (do 24 godzin), od czasu do czasu odwracając mięso.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C.

3) Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym naczyniu na średnim ogniu. Wrzucić zamarynowane mięso. Smażyć 5 minut, żeby przyrumienić ze wszystkich stron. Przenieść na talerz.

4) Wrzucić do naczynia słodkie ziemniaki, cebulę, marchewkę, jabłka, sól i wlać wino. Ułożyć mięso na warzywach. Posmarować marynatą, przykryć folią aluminiową.

5) Piec około 40 minut, aż termometr do mięsa wbity w środek polędwicy pokaże temperaturę 70°C.

6) Przenieść mięso na deskę do krojenia, zostawić na 5 minut. Dodać masło do warzyw w naczyniu. Mięso pokroić w plastry i podawać z warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 397 kcal, 33 g białka, 36 g węglowodanów, 14 g tłuszczów, 5 g NNKT, 103 mg cholesterolu, 4 g błonnika, 354 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock