Polędwica wołowa z sosem czosnkowym

Przepis na soczystą polędwicę wołową. Wymaga solidnego przygotowania, ale to pomysł idealny na wielkanocny stół.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 min

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

250 g musztardy dijon
10 ząbków czosnku
2 łyżki ziarenek czarnego pieprzu, pokruszonych
3 łyżki oleju
2 kg polędwicy wołowej, przekrojonej na pół
500 ml śmietany kremówki
250 ml kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Zmiksować połowę musztardy z ośmioma ząbkami czosnku i 1 łyżką pieprzu. Wlać 1 łyżkę oleju i nadal ucierać, aż sos

będzie miał jednolitą konsystencję. Polać mięso.

2) Podgrzać na patelni resztę oleju. Obrumienić mięso ze wszystkich stron. Włożyć do brytfanny spryskanej olejem w aerozolu.

3) Piec 25–45 minut w temperaturze 200°C. Termometr wbity w mięso pokazuje 65°C, gdy pieczeń jest półkrwista, 70°C, gdy jest średnio wypieczona, i 75°C, gdy jest mocno wypieczona. Odstawić mięso na 15 minut.

4) Wycisnąć resztę czosnku. Wymieszać w rondlu czosnek ze śmietaną kremówką, kwaśną śmietaną oraz resztą musztardy i pieprzu. Podgrzać na małym ogniu, cały czas mieszając. Pokroić mięso w plastry i podawać z sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

120 g mięsa z sosem zawiera 499 kcal, 38 g tłuszczów (w tym 18 g NKT), 163 mg cholesterolu, 553 mg sodu, 5 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 33 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock