Polędwiczka duszona z warzywami

Ciekawy pomysł na wielkanocne danie główne. Wieprzowa polędwiczka z dodatkiem mnóstwa warzyw. Wyjątkowy smak nada jej wywar drobiowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

900 g polędwiczki wieprzowej, pokrojonej w kostkę o boku 2,5 cm
1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, posiekana
1 ząbek czosnku, posiekany
425 ml niesolonego wywaru drobiowego
900 g ziemniaków, pokrojonych w kostkę
2 marchewki, pokrojone w plasterki
2 łodygi selera naciowego, posiekane
450 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 łyżki białego octu winnego

2 łyżeczki cukru
1 i 1/2 łyżeczki suszonego estragonu
1 łyżeczka soli
2 łyżki mąki
1/2 szklanki chudego mleka
100 ml chudej kwaśnej śmietany

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać oliwę na patelnię. Podsmażyć mięso. Wyjąć z patelni i trzymać w cieple.

2) Podsmażyć na tej samej patelni czosnek i cebulę. Dodać wywar, warzywa, ocet, cukier, estragon i sól. Doprowadzić do wrzenia. Dusić 35 minut.

3) Rozrobić mąkę z mlekiem. Dodać do warzyw. Gotować 2 minuty. Dodać mięso, podgrzać. Wlać śmietanę, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 293 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 68 mg cholesterolu, 521 mg sodu, 28 g węglowodanów, 3 g błonnika, 28 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock