Polędwiczki wieprzowe w panierce z pieprzem

Polędwiczki wieprzowe są świetna alternatywą dla schabu, a ich mięso jest smaczne i kruche.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 polędwiczki wieprzowe (po 350 g każda)
3 łyżki musztardy dijon
1 łyżka maślanki 1%
2 łyżeczki świeżego tymianku, posiekanego
1–2 łyżeczki grubo zmielonego pieprzu
1/4 łyżeczki soli
2/3 bułki, bez skórki, pokruszonej

PRZYGOTOWANIE:

1) Ułożyć polędwiczki obok siebie, związać nicią kuchenną. Wymieszać w misce musztardę z maślanką, posiekanym tymiankiem,

pieprzem i solą. Posmarować mięso, obłożyć je okruchami bułki, przycisnąć ręką.

2) Ułożyć mięso na ruszcie w płytkiej brytfannie. Przykryć i piec 15 minut w temperaturze 220°C. Odkryć i piec jeszcze 35–40 minut, aż termometr do mięsa pokaże 70°C. Odstawić na 10 minut. Usunąć nić. Pokroić mięso w plastry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

90 g pieczeni zawiera: 178 kcal, 5 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 67 mg cholesterolu, 383 mg sodu, 6 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock