

Szynka z gruszkami

Kolorowe danie jednogarnkowe, w którym gruszki i bataty wspaniale komponują się z szynką i sprawiają, że mimo niewielkiej ilości mięsa potrawa jest sycąca.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
340 g chudej szynki bez kości, pokrojonej w 2-cm kostkę
2 cebule, posiekane
2 czerwone papryki, pokrojone w kostkę
3 twarde gruszki
sok z 1 cytryny
2 łyżeczki brązowego cukru
3 duże gałązki świeżego tymianku
600 ml lekkiego wywaru warzywnego, najlepiej domowej roboty
675 g batatów, pokrojonych na kawałki długości 2 cm
2 łyżki mąki kukurydzianej
duża szczypta gałki muszkatołowej, świeżo startej
sól i pieprz

gałązki świeżego tymianku, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym garnku i wrzucić wieprzowinę. Smażyć na dość dużym ogniu 5 minut, często przewracając kawałki mięsa, aż zrumienią się ze wszystkich stron. Przełożyć łyżką cedzakową na talerz i odstawić.

2) Wrzucić cebulę oraz paprykę, starannie wymieszać i dusić pod przykryciem 10 minut, aż będą miękkie. Zamieszać 1–2 razy, lekko zeszkrobać resztki pozostałe po smażeniu mięsa z dna garnka, żeby połączyły się z warzywami.

3) Podczas gdy warzywa się duszą, obrać gruszki, podzielić wzdłuż na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Następnie wymieszać owoce z sokiem z cytryny, żeby nie ściemniały.

4) Wrzucić szynkę do garnka, dodać gruszki razem z sokiem, cukier, tymianek oraz wywar. Doprowadzić do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień i dusić powoli pod przykryciem około 20 minut, aż gruszki będą miękkie.

5) Przełożyć gruszki łyżką cedzakową do miski, przykryć i odstawić. Wrzucić do garnka bataty, zamieszać, ponownie doprowadzić do delikatnego wrzenia i dusić powoli pod przykryciem jeszcze 10 minut. Wymieszać na gładką masę mąkę kukurydzianą z 2 łyżkami zimnej wody, mieszając wlać do garnka. Mieszając doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i dusić pod przykryciem jeszcze 5 minut, aż szynka i bataty będą miękkie.

6) Usunąć gałązki tymianku, dodać gałkę muszkatołową i doprawić solą oraz pieprzem. Nałożyć do płytkich miseczek, dodać gruszki, przybrać gałązkami tymianku i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 470 kcal, 29 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 67 g węglowodanów (w tym 32 g cukrów), 8 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock