Wieprzowina pieczona z żurawinami

Żurawiny nadają tej potrawie kwaskowatą nutę. Zawierają antocyjany, kwas elaginowy oraz kwercetynę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 szklanki cukru
1 łyżeczka suszonego rozmarynu
3/4 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki pieprzu
1/2 łyżeczki imbiru
450 g schabu bez kości, okrojonego z tłuszczu i przekrojonego w poprzek na pół
1 łyżka oliwy z oliwek
12 ząbków czosnku
8 cebulek dymek, pokrojonych na długie kawałki
4 marchewki, pokrojone w słupki
350 g świeżych lub mrożonych żurawin

2/3 szklanki soku z pomarańczy
1 listek laurowy

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Wymieszać 1/2 szklanki cukru, rozmaryn, sól, pieprz i imbir w dużej misce. Wrzucić mięso i wymieszać z marynatą tak, by dokładnie je pokryła.

2) Rozgrzać oliwę na średnim ogniu w dużym, teflonowym rondlu o grubym dnie lub naczyniu żaroodpornym. Wrzucić mięso i czosnek. Zrumienić po 2 minuty z każdej strony. Przełożyć mięso na talerz.

3) Dodać dymkę i marchewkę. Smażyć 3 minuty, aż marchewka zacznie nabierać głębokiego koloru. Dodać pozostałą 1/2 szklanki cukru, żurawiny, sok z pomarańczy i liść laurowy. Doprowadzić do wrzenia.

4) Włożyć mięso z powrotem do rondla i zmniejszyć ogień. Po chwili przykryć i wstawić do piekarnika. Piec 30 minut, aż mięso będzie gotowe i wciąż soczyste.

5) Wyjąć mięso z rondla i pokroić w plastry. Wyjąć liść laurowy z sosu i wyrzucić. Podawać mięso z warzywami, polane sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 380 kcal, 7,7 g tłuszczów (w tym 24% NKT), 26 g białka, 23 g węglowodanów, 6,6 g błonnika, 74 mg cholesterolu, 526 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock