Wieprzowina po normandzku z jabłkami i selerem naciowym

Danie to, o orzeźwiającym owocowym smaku, pochodzi z północno-zachodniej Francji, gdzie uprawia się mnóstwo jabłek używanych tam do produkcji cydru. Ryż gotujemy w rondlu wstawionym do piekarnika razem z pieczenią. Podajemy z dużymi porcjami zielonych warzyw, takich jak zielona fasolka lub groszek cukrowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

135 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oleju słonecznikowego
500 g polędwiczek wieprzowych, okrojonych z tłuszczu i pokrojonych w kostkę
8 łodyg selera naciowego, pokrojonych na kawałki, a listki, posiekane
1 cebula, grubo posiekana
450 ml cydru lub soku jabłkowego
1 liść laurowy

300 g długoziarnistego ryżu
900 ml wrzącego wywaru z kurczaka
3 kruche jabłka deserowe, najlepiej czerwone
100 g orzechów włoskich, pokruszonych
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 160°C. Rozgrzać olej w naczyniu żaroodpornym, wrzucić mięso i smażyć 5 minut, często mieszając, aż przyrumieni się ze wszystkich stron. Dodać selera i cebulę. Smażyć na małym ogniu 10 minut, żeby zmiękły.

2) Wlać sok jabłkowy lub cydr i dodać liść laurowy. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć naczynie i wstawić do piekarnika. Piec 1 i 1/4 godziny, aż mięso zrobi się miękkie.

3) Około 40 minut przed końcem pieczenia mięsa wsypać ryż do formy i zalać wrzącym wywarem. Wymieszać, przykryć i wstawić do piekarnika.

4) 25 minut przed końcem pieczenia mięsa pokroić jabłka na ćwiartki, ale nie obierać ich ze skórki. Pokroić w grube plasterki i dodać do mięsa.

5) Rozgrzać małą patelnię na średnim ogniu. Wrzucić orzechy włoskie i lekko uprażyć, mieszając. Kiedy mięso będzie miękkie, dodać do niego orzechy, doprawić solą i pieprzem do smaku. Udekorować posiekanymi listkami selera naciowego i podawać na gorąco z ryżem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 734 kcal, 37 g białka, 27 g tłuszczów (w tym

3 g NKT), 91 g węglowodanów (w tym 17 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock