Wieprzowina w sosie musztardowym

Ta wyśmienita i łatwa do przygotowania potrawa może zmienić rodzinny posiłek w prawdziwą ucztę. Podaje się ją z gotowanymi młodymi ziemniakami posypanymi szczypiorkiem, marchewką i kapustą włoską. Marchewkę można ugotować na parze nad ziemniakami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka oliwy z oliwek extra virgin
4 steki z polędwicy wieprzowej, grubości 1,5–2 cm, oczyszczone z tłuszczu (razem około 550 g)
4 łyżki białego wytrawnego wina lub wermutu
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
170 ml wywaru z kurczaka lub z warzyw
2 łyżeczki mąki kukurydzianej wymieszanej z 1 łyżką wody
120 ml gęstej śmietany
1 łyżka musztardy dijon

1 łyżka świeżego estragonu, posiekanego
sól i pieprz
świeży szczypiorek, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na patelni na niezbyt dużym ogniu. Włożyć steki wieprzowe i smażyć po 3 minuty z każdej strony. Przełożyć mięso na talerz.

2) Wlać wino lub wermut na patelnię, dodać czosnek i gotować, aż pojawią się bąbelki, następnie wlać wywar i gotować jeszcze 2 minuty. Wymieszać dokładnie mąkę kukurydzianą z wodą i śmietaną. Wlać na patelnię, zamieszać. Gotować 2 minuty na małym ogniu, często mieszając, aż sos zgęstnieje. Dodać musztardę oraz estragon. Wsypać sól i pieprz.

3) Włożyć wieprzowinę na patelnię z sosem. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić 4–5 minut lub do czasu, aż mięso będzie gotowe.

4) Ułożyć steki na ciepłych talerzach i polać sosem. Przybrać szczypiorkiem i od razu podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 325 kcal, 31 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 4 g węglowodanów (w tym 1 g cukrów), 0 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock