Wieprzowina z sosem śmietanowo-musztardowym z czosnkiem

Kotlet znakomicie smakuje z gotowanymi na parze zielonymi warzywami i marchewką lub porwanym młodym szpinakiem lekko podduszonym w sosie śmietanowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

2 łyżeczki oleju roślinnego
2 steki wieprzowe (200 g każdy)
2 łyżeczki masła
1 ząbek czosnku, cienko pokrojony
1 łyżka półwytrawnego sherry
2 łyżeczki musztardy z całymi ziarnami gorczycy
1/2 szklanki śmietany 18%

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni na dość dużym ogniu. Włożyć mięso i smażyć 3 minuty z każdej strony, aż będzie przyrumienione i miękkie. Przełożyć na ogrzany talerz, przykryć luźno folią aluminiową i odstawić na bok.

2) Zmniejszyć dość znacznie ogień, po czym wrzucić na patelnię masło i czosnek. Smażyć 30 sekund, mieszając (czosnek nie powinien się za bardzo przyrumienić, żeby nie zgorzkniał).

3) Dodać sherry, musztardę oraz śmietanę i wymieszać. Doprowadzić sos do wrzenia, a następnie gotować 2 minuty, aż zgęstnieje. Polać nim mięso i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 550 kcal, 44 g białka, 39 g tłuszczów (22 g tłuszczów nasyconych), 2 g węglowodanów (2 g cukrów), <1 g błonnika, 163 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock