Wieprzowina żniwiarzy

Kiedy zapraszamy gości, podajmy im tę zdrową pieczeń pełną warzyw i przypraw. Czerwona cebula, papryka i dynia wymieszane z imbirem i oliwą, to bogate źródło substancji odżywczych i smaku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 mała dynia (około 900 g), obrana, pozbawiona pestek i pokrojona na kawałki długości 5 cm
2 czerwone cebule, pokrojone na cząstki
2 duże czerwone papryki, pozbawione gniazd nasiennych i pokrojone na kawałki po 5 cm
2 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka czarnego pieprzu
1 łyżeczka mielonego imbiru
1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
1/2 łyżeczki cynamonu
900 g schabu bez kości

2 szklanki cydru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 210°C. Włożyć dynię, cebulę i paprykę do dużej brytfanny. Skropić oliwą, posypać 1/2 łyżeczki soli i 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu. Starannie wymieszać i odstawić.

2) W małej misce wymieszać starannie imbir z zielem angielskim i cynamonem. Przełożyć łyżeczkę do rondelka i odstawić.

3) Wsypać do miski z przyprawami pozostałe 1/2 łyżeczki soli i 1/2 łyżeczki pieprzu. Wymieszać i natrzeć tą mieszanką mięso. Ułożyć je na ruszcie brytfanny. Piec około godziny, aż warzywa zrobią się miękkie, a wetknięty w środek mięsa termometr wskaże temperaturę 65°C.

4) Tymczasem do rondla z przyprawami wlać cydr. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu i gotować około 40 minut, aż zgęstnieje, nabierze konsystencji syropu i zredukuje się do objętości 1/2 szklanki.

5) Kiedy mięso będzie już gotowe, przełożyć je na deskę i odstawić na 10 minut. Polać warzywa w brytfannie 1/2 szklanki syropu cydrowego i starannie wymieszać. Piec jeszcze 5 minut. Podawać z mięsem. Użyć reszty syropu cydrowego jako sosu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 294 kcal, 25 g białka, 25 g węglowodanów, 4 g błonnika, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 73 mg cholesterolu, 360 mg soli

Źródło zdjęcia: Adobe Stock