

KOLOROWY LUNCHBOX Z POLĘDWICZKĄ WIEPRZOWĄ

SKŁADNIKI:

Polędwiczka wieprzowa z ziemniakami:

150 g polędwiczki wieprzowej Sokolów
3 ząbki czosnku
2 gałązki świeżego tymianku
kilka młodych ziemniaków
50 g startego sera mozzarella
kilka gałązek natki pietruszki
kilka łyżek oleju roślinnego lub masła
klarowanego
sól i świeżo mielony pieprz

Salatka:

4 pomidorki koktajlowe
1-2 lodygi selera naciowego
kilka orzechów włoskich
garść mieszanki sałat
1/2 jabłka
1/2 gruszki
1-2 łyżki startego sera mozzarella
sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotować polędwiczkę: mięso oczyścić, oprószyć solą i pieprzem, a następnie zrumienić z obu stron na odrobinie oleju roślinnym lub maśle klarowanym. Połowę czosnku i tymianek drobno posiekać, dodać niewielką ilość tłuszczu, wymieszać i natrzeć polędwiczkę. Włożyć ją do piekarnika – piec przez 30 minut w temp. 160°C (lub 2 godziny w temp. 80°C). Temperatura wnętrza pieczenia nie powinna być mniejsza niż 75°C. Po upieczeniu mięso powinno chwilę „odpocząć”. Polędwiczkę pokroić w plastry.
2. Przyrządzić ziemniaki: warzywa upiec w piekarniku lub ugotować do miękkości, a

KOLOROWY LUNCHBOX Z POLĘDWICZKĄ WIEPRZOWĄ

- następnie zrumienić na tej samej patelni, na której smażyło się mięso. Dodać resztę czosnku, posiekaną natkę pietruszki i ser. Całość doprawić solą i pieprzem.
3. Zrobić sałatkę: warzywa i owoce umyć. Seler naciowy obrać ze skórki, pokroić na drobne kawałki. Dodać mieszankę sałat, pomidorki koktajlowe (większe sztuki można przekroić na pół) oraz posiekane orzechy, jabłko i gruszkę. Składniki posypać startym serem. Doprawić solą i pieprzem.
 4. W pojemniku umieścić polędwiczkę wieprzową z ziemniaczkami i sałatkę.