



*Pieczeń wieprzowa
w sosie śmietanowo -
jabłkowym*

Pieczeń wieprzowa w sosie śmietanowo - jabłkowym



Składniki:

1,4 kg wieprzowiny od szynki
1 łyżka suszonego tymianku
Sól i pieprz
Pokrojone w plastry jabłka
Smalec do smażenia

Sos:

2 dag masła
1 posiekana cebula
2 obrane i drobno posiekane jabłka
150 ml gęstej śmietany
1 ½ łyżeczki musztardy
1 łyżka chrzanu śmietankowego

Sposób przygotowania:

1. Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą, pieprzem i tymiankiem. Włożyć do rondla, przykryć i wstawić do lodówki na 1-2 dni.
2. Po wyjęciu mięsa z lodówki, zwinąć w kulkę i związać sznurkiem.
3. W garnku z grubym dnem rozpuścić smalec. Na gorący tłuszcz włożyć mięso i przykryć pokrywką. Smażyć 90 minut obracając od czasu do czasu i delikatnie polewać niewielką ilością gorącej wody.
4. Przygotować sos. W garnku roztopić masło. Dodać cebulę i jabłka. Dusić na małym ogniu 20-25 minut, cały czas mieszając.
5. Odstawić sos do wystygnięcia. Dodać śmietanę, musztardę i chrzan. Całość zmiksować aż stanie się gładka. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać na ciepło
6. Pieczeń pokroić w plastry, sos podać osobno.

Dobra rady:

Mięso bez kości dusimy dłużej. Kości lepiej przewodzą ciepło, więc te mięsa szybciej upieką się w środku. Mięso pieczone lub duszone zbyt długo będzie twarde i suche. Jak sprawdzić czy pieczeń jest gotowa? Należy włożyć gruby szpikulec w najgrubszą część porcji i zostawić na 30 sekund. Jeśli po wyciągnięciu jest ciepły, mięso jest krwiste, jeśli gorący – dobrze wypieczone.



Gotowej potrawy około 2 kg

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	13 g
Tłuszcz	21 g
Węglowodany	2,4 g
B : T : W	1 : 1,6 : 0,2
kcal	250

