



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Polędwiczki z jabłkami

Czas przygotowania: 1 godzina 10 minut

Liczba porcji: około 1000 g dania


W 100 g dania:

Wartość energetyczna	136 kcal
Węglowodany	9 g
- W tym cukry	6 g
Białko	9 g
Tłuszcze	7 g

Dieta: bezglutenowa

### Składniki

- spora polędwiczka wieprzowa ..... około 400 g
- kwaśne jabłka np. szara reneta ..... 2 sztuki - około 450 g
- średnia cebula cukrowe lub zwykła ..... do 200 g
- czosnek ..... 3 ząbki
- śmietanka kremówka 30 % ..... 100 ml
- masło klarowane ..... 30 g
- cukier trzcinowy lub miód ..... 10 g
- świeży tymianek ..... kilka gałązek
- sól pieprz i majeranek ..... po 1/3 płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

## Polędwiczki z jabłkami

Kluczowe w tym daniu jest użycie dobrej jakości, mięciutkiej i świeżej polędwiczki, która wyjdzie idealnie soczysta i pyszna. Na drugim miejscu będą jabłka. Nie każda odmiana będzie idealnie komponować się z mięsem w sosie. Wybieraj odmiany twarde, ale lekko kruche, o żółtawym mięszu i delikatnej skórce, którą zjada się z przyjemnością.

### ✓ Krok 1: Przygotuj mięso

Sporą polędwiczkę wieprzową oczyść z ewentualnych żyłek i włókien. Mięso pokrój w grube plasterki (około 1,5-1,8 cm), w poprzek włókien. Mięso oprósź 1/3 płaskiej łyżeczki świeżo mielonego pieprzu (biały lub czarny). Mięso odstaw na bok.

*Porada:* Dokładnie tak samo można szykować polędwicę cielęcą.



## ▼ Krok 2: Podsmaż jabłka

Dwa średniej wielkości jabłka o żółtawym, twardym, ale lekko kruchym i kwaśnym lub słodko kwaśnym miąższu (Szara Reneta lub np. Honey Crisp) umyj osusz, a następnie podziel na ósemki. Wykrój z nich resztki gniazda nasiennego. Wybieraj takie odmiany, których skórka jest krucha, nie za twarda, aby nie trzeba było obierać z niej jabłek.

Nagrzew szeroka patelnię z grubym dnem. Wyłóż na nią 10 gramów masła klarowanego oraz kawałki jabłek. Posyp je płaską łyżką cukru lub polej miodem. Ósemki jabłek obsmażaj (średnia moc palnika) po kilka minut z obu stron, aż lekko zmiękną i ładnie się zarumienią, a następnie zdejmij z patelni na talerz.

## ▼ Krok 3: Zarumień lekko cebulę

Na tę samą patelnię wyłóż kolejne 10 gramów masła klarowanego oraz obraną i pokrojoną w cienkie piórka cebulę. Podsmażaj ją nadal na średniej mocy przez 3-5 minut, aż cebula się zarumieni, a następnie zdejmij ją szczypcami na talerz z jabłkami.

## ▼ Krok 4: Podsmaż polędwiczki

Na tę samą patelnię dodaj ostatnie 10 gramów masła klarowanego. Plastry polędwiczek podsmażaj po około minutę na stronę, na wyższej niż średnica mocy palnika. Pod koniec dodaj też obrane i pokrojone w plasterki trzy ząbki czosnku oraz świeży tymianek (kilka gałązek).

*Porady:* Jeśli masz mniejszą patelnię, to nie kładź na nią na raz wszystkich kawałków mięsa. Rób to stopniowo, by mięso się smażyło i rumieniło, a nie zaczęło gotować na patelni. W razie potrzeby podsmażaj je w kilku turach, a na samym końcu umieść wszystkie razem. Tymianek świeży można zastąpić suszonym - wystarczy pół płaskiej łyżeczki.

## ▼ Krok 5: Dodaj śmietankę

Po tym czasie zredukuj moc palnika do niższej niż średnia i od razu wlej też 100 ml śmietanki kremówki 30 % (lub ewentualnie śmietanki do zup i sosów 18 %). Śmietanka nie powinna być wyjęta z lodówki. Ma mieć temperaturę pomieszczenia. Całość oprószy 1/3 płaskiej łyżeczki soli. Poczekaj aż śmietanka się zagotuje.



**▼ Krok 6: Połącz składniki i podawaj**

Od razu po zagotowaniu na patelnię wyłóż odłożone wcześniej kawałki jabłek i cebuli (razem z sosem, który zebrał się na talerzu). Danie oprószy 1/3 łyżeczki majeranku i podgrzewaj przez ostatnie 5 minut na niskiej mocy palnika (cały czas bez przykrywk).

Sprawdź smak gotowych polędwiczek i zdecyduj, czy dodasz do nich więcej przypraw lub może odrobinę soku z cytryny lub z limonki dla smaku. Pasują tu też suszone zioła: cząber oraz szalwia. Polędwiczki wieprzowe z jabłkami podawaj z pieczywem, tłuszczonymi ziemniaki lub też z kopytkami albo z kluskami śląskimi. Można do nich podać surówki na bazie kapusty lub marchewki.

Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

