




Delikatne polędwiczki wieprzowe na parze z dymką

 dorotaR

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

polędwiczka wieprzowa - 1 szt.

pieprz - do smaku

dymka - 1 pęczek

olej - 1 łyżka

sól himalajska - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Polędwicę myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i kroimy w kawałki. Każdy kawałek polędwicy ręką lekko rozgniatamy. Każdy kawałek mięsa bardzo delikatnie smarujemy olejem i oprószamy solą najlepiej himalajska i świeżo mielonym pieprzem czarnym (odrobinę!). Dymkę myjemy, osuszamy i siekamy drobno. Każdy kawałek mięsa obtaczamy w posiekanych ziołach. Układamy wszystko w parowarze - parujemy 20 minut.