Pieczona polędwica wieprzowa w sezamie

Dagooshya

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **bałkańska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- polędwica wieprzowa - 300 g
- miód - 2 łyżka
- sos sojowy ciemny - 2 łyżka
- czosnek - 2 ząbek
- czarny lub biały sezam - 1 łyżeczka
- Pak Choi (Bok Choy) do podania - 2 szt.

Dodatkowe info:

Wieprzowina potrafi być niewdzięczna jeśli chodzi o przygotowanie. Zazwyczaj wychodzi zbyt sucha i gumowa. Tak przygotowana jest naprawdę soczysta, a słono-słodka marynata smakuje wyśmienicie. Żeby przygotować marynatę potrzebujemy jedynie miód i sos sojowy. Mięsko podałam z kapustą Pak Choi (Bok Choy), ale nic nie stoi na przeszkodzie aby polędwiczkę podać po polsku, z ziemniakami i np. czerwoną kapustą :)
P.S. Tak przygotowana polędwica rewelacyjnie smakuje na zimno jako dodatek do kanapek!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wlewamy sos sojowy, miód i dodajemy czosnek przeciśnięty przez praskę. Mieszamy do połączenia składników. Polędwicę dokładnie obtaczamy w marynacie i przekładamy do małego żaroodpornego naczynia i posypujemy równomiernie sezamem. Resztkę marynaty mieszamy z 3 łyżkami wody i odstawiamy na bok.

KROK 2: Polędwicę wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Pieczemy 20 minut, 3-4 razy polewając sosem powstałym z pieczenia. Po tym czasie podlewamy naszym odłożonym sosem

z wodą (nie polewamy po mięsie tylko obok), przykrywamy folią aluminiową i pieczemy jeszcze 10 minut. Wyjmujemy z piekarnika, przekładamy na talerz i odstawiamy na 5 minut, żeby mięso "odetchnęło".

KROK 3: W garnku doprowadzamy wodę do wrzenia. Wrzucamy Pak Choi w całości i gotujemy przez 2 minuty. Następnie odcedzamy i przelewamy zimną wodą.

KROK 4: Polędwicę podajemy pokrojoną
w plasterki, polaną sosem powstałym
z pieczenia, obok kładziemy Pak Choi w całości
w formie "kwiatuszka" lub w listkach.
Smacznego ! :)