

## Poledwiczki duszone

data aktualizacji: 2020.05.31 autor: Redakcja



### Składniki:

- 1 polędwiczka wieprzowa
- 1 główka młodej kapusty
- 2 pomidory
- 1 papryka (użyłam pół żółtej i pół czerwonej)
- olej do smażenia
- pół pęczka koperku
- 1/3 szklanki bulionu
- 1 łyżka masła
- 1-2 łyżki mąki
- Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, chilli (szczypta), majeranek, tymianek, bazylia
- 2 liście laurowe, 3 kulki ziela angielskiego

Polędwiczkę kroimy w grube plastry. Mięso delikatnie rozbijamy i nacieramy z dwóch stron solą oraz pieprzem, odkładamy na około 15 minut. Kapustę grubo szatkujemy. Polędwiczkę podsmażamy na niewielkiej ilości oleju, z każdej strony do mocnego zrumienienia. Mięso zdejmujemy z patelni, a na ten sam tłuszcz wykładamy pokrojoną kapustę. Na kapustę wykładamy pokrojone w dużą kostkę pomidory oraz paprykę. Całość zalewamy bulionem, dodajemy liść laurowy oraz ziele angielskie. Całość dusimy pod przykryciem na niewielkim ogniu przez 15 minut. Na małej patelni lub w garnuszku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i zasmażamy przez chwilę. Zasmażone masło z mąką dodajemy do gotującej się potrawy, mieszamy i dokładamy posiekany koperek. Dodajemy podsmażone wcześniej polędwiczki i całość dusimy, bez przykrycia przez około 5-10 minut, aż sos zgęstnieje, a mięsko będzie całkowicie miękkie. Na koniec potrawę doprawiamy do smaku solą, pieprzem, chilli i ziołami.