

---

# Marynowana poledwica wolowa

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2797 razy.

Porcja dla 6 osob. Czas przygotow. 3 godz.

1,5 kg poledwicy wolowej,

7 papryczek chilli,

1 pomidor,

1/4 malej cebuli,

2 zębki czosnku,

1 łyżeczka musztardy Dijon,

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu,

2 ziarna czarnego pieprzu,

1/4 łyżeczki majeranku,

1/4 łyżeczki oregano,

1/4 łyżeczki kminku mielonego,

1 łyżeczka czerwonego octu winnego,

250 ml wody,

sol.

1. Poledwice oczyścić z błon, umyć, osuszyć. Sol i pieprz rozetrzeć z musztardą. Natrzeć poledwice i odstawić na 30 min.

2. Papryczki chilli opiec na suchej patelni lub nad płomieniem. Włożyć do garnka, zalać gorącą wodą. Po 20 min wyjąć, osączyć. Wrzucić do miksera, włączyć

250 ml wody i zmiksować. Dodać czosnek, cebulę, ziarna pieprzu, majeranek,

oregano i kminek. Ponownie zmiksować i odstawić. Pomidor sparzyć, obrać ze

skórki. Oddzielnie zmiksować i odstawić.

3. W małym garnku rozgrzać masło. Dodać zmiksowane chilli i gotować 5 min na

dużym ogniu stale mieszając. Dodać zmiksowany pomidor i gotować jeszcze 3

min. Włączyć ocet, zamieszać i gotować na średnim ogniu, aż sos zgęstnieje (ok.

25 min). Zageszczonym sosem polać poledwice i marynować od 30 min do 1 godz.

4. Rozgrzać grill. Poledwice wyjąć z marynaty, od razu położyć na grillu (marynatę zachować) i często odwracać, by się nie przypaliła. Poledwica będzie

gotowa po 25 min, ale jeśli chcemy, by była krwista, należy ją wyjąć wcześniej. Poledwice można również opiec w piekarniku nagrzanym do temp. 200°C.

Opiekanie powinno trwać 20-30 min.

5. Gotową poledwicę pokroić w plastry. Marynatę zagotować, przelać do sosjerki

---

i podawac z poledwica.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 16 "Kuchnia meksykańska", strona 52.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)