

# Polędwiczki wieprzowe z czosnkiem w ziołach



Autor: **Fonka**  
Przepisów: **95** Ocena: **1009**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- Polędwica wieprzowa 1 kg
- Rozmaryn, tymianek, mięta - świeże lub suszone
- Czosnek 1 główka
- Oliwa z oliwek
- Masło
- Sól

## Sposób przygotowania:

1. Czosnek obrać, świeże zioła posiekać. Polędwiczkę podzielić na 4 równe części, ponacinać w niej wąskie głębokie kieszonki, a następnie umieścić w nich ząbki czosnku - około 6-7 kieszonek w każdej polędwiczce. Jeśli któryś ząbek jest bardzo duży można go przeciąć wzdłuż na pół.  
  
2. W misce wymieszać zioła posiekane i suszone, jeden starty na tarce ząbek czosnku i oliwę z oliwek. W takiej marynacie obtoczyć polędwiczki i zostawić je na noc w lodówce lub ok 1-3 godzin w temperaturze pokojowej pod przykryciem. Jeśli wybierzemy opcję marynowania w lodówce należy pamiętać żeby wyjąć je wcześniej, aby tuż przed smażeniem miały temperaturę pokojową.  
  
3. Smażymy w wysokiej temperaturze na rozgrzanym maśle z każdej strony, również po bokach aż do zrumienienia, następnie zmniejszamy płomień i zostawiamy jeszcze na 5 minut. Gotowa polędwiczka po rozkrojeniu powinna być różowa i soczysta w środku.
2. Nie smażyć zbyt długo bo stwardnieje i będziemy jeść podeszwę. Lepiej za krótko niż za długo - jeśli okaże się zbyt mało wysmażona można zawsze wrzucić ją na chwilę z powrotem na patelnię i dosmażyć do takiego stopnia jak lubimy.

## Twoje notatki do przepisu: