



Medaliony z polędwiczki wieprzowej z pieczarkami, kasza gryczana, modra kapusta

przepisy.pl



 45 minut  1 osoba  Średnie

Składniki:

- polędwiczka wieprzowa - 3 plastry
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- małe pieczarki - 6 sztuk
- cebula szalotka - 2 sztuki
- suszony lubczyk - 1 szczypta
- ser żółty light - 3 plastry
- kasza gryczana (sucha) - 50 gramów
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 1 łyżeczka
- kapusta czerwona - 110 gramów
- jabłko - 0.5 sztuk
- cebula - 25 gramów
- cytryna - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Pieczarki umyj, pokrój w plasterki. Cebulę szalotkę pokrój w półplasterki. Na patelni rozgrzej ½ łyżeczki oleju i uduś pieczarki z cebulą. Pod koniec duszenia dodaj lubczyk.
2. Plastry polędwicy umyj, dokładnie osusz. Posmaruj ½ łyżeczki oleju rzepakowego, oprósz świeżo mielonym pieprzem, następnie usmaż na patelni grillowej.
3. Pieczarki z cebulą połóż na grillowanych plastrach polędwicy, następnie połóż po plasterku sera żółtego. Patelnię przykryj pokrywką i poczekaj, aż ser się rozpuści.
4. Kaszę gryczaną przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodaj Florę ProActiv Mocne Kości z witaminą D.
5. Kapustę drobno poszatkuj, następnie sparz ją wrzątkiem, aby zmiękła. Dodaj posiekaną cebulę i starte na tarce jabłko. Surówkę skrop sokiem z cytryny i dokładnie wymieszaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl