



Strogonoff z kaszą bulgur i surówką z czerwonej kapusty z ziarnem granatu

przepisy.pl



30 minut 1 osoba Średnie

Składniki:

- polędwica wieprzowa w plastrach średniej grubości - 2 sztuki
- groszek zielony (mrożony) - 1 łyżka
- pieczarki - 2 sztuki
- mały ogórek kwaszony - 1 sztuka
- mała cebula - 0.5 sztuk
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka
- musztarda - 0.5 łyżeczek
- natka pietruszki - 0.5 łyżeczek
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- otręby pszenne mielone - 1 łyżka
- kasza bulgur - 3 łyżki
- Flora ProActiv Zdrowe serce z witaminą B1** - 1 łyżeczka
- kapusta czerwona - 1 szklanka
- ziarna granatu - 2 łyżki
- olej rzepakowy - 1 łyżeczka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- liść laurowy - 1 listek
- ziele angielskie - 1 ziarno

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

Sposób przygotowania:

1. Polędwicę wieprzową umyj i osusz, następnie pokrój w cienkie paseczki. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy i obsmaż na nim mięso.
2. Następnie polędwicę przełóż do garnka, dodaj wodę, listek laurowy, ziele angielskie i duś na małym ogniu.
3. Na tej samej patelni zrumień cebulę pokrojoną w kostkę, dodaj ją do mięsa.
4. W połowie duszenia dodaj pieczarki pokrojone w paseczki oraz groszek zielony. Pod koniec, jak mięso jest już miękkie dodaj ogórka kwaszonego pokrojonego w paseczki, koncentrat pomidorowy i musztardę. Strogonoffa zagęść otrębami. Dopraw do smaku pieprzem.
5. Przygotuj surówkę: kapustę drobno poszatkuj następnie sparz wrzątkiem aby zmiękła. Kapustę zakwaś sokiem z cytryny, aby odzyskała ładny kolor. Dodaj olej rzepakowy i dokładnie wymieszaj. Surówkę posyp ziarenkami granatu.
6. Kaszę bulgur przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Do ugotowanej kaszy dodaj Flore ProActiv. Strogonoffa posyp natką pietruszki, podawaj z kaszą bulgur i surówką.

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