

Przepisy



Rolada z łopatki wieprzowej z frytkami

 30 min. + pieczenie 80 min.

 4 os.

 505 kcal/os.

 7,10 zł/os.

Lista zakupów

- łopatka wieprzowa - 1 kg
- ząbek czosnku - 4 szt.
- natka pietruszki - 1 pęczek
- olej smakowy - 6 łyżek
- przyprawa
- do mięs - 1 łyżka
- przyprawa do ziemniaków - 1 łyżka
- rabarbar - 3 łodygi
- rzodkiewki - 1 pęczek
- liście szpinaku - 2 garście
- pomidorki koktajlowe - 15 szt.
- miód - 2 łyżki
- sok z cytryny - 2 łyżki
- liście melisy - 1 łyżka
- frytki mrożone - 1/2 opak.
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka

Krok 1.

Mięso umyj i osusz. Rozbij na duży płatek i posyp solą i pieprzem z obu stron.



Krok 2.

4 łyżki oleju smakowego wymieszaj z drobno posiekanym czosnkiem, przyprawą do mięs i posiekaną natką pietruszki. Tak przygotowaną mieszanką nasmaruj mięso z jednej strony, a następnie zwiń ciasno w roladę i zwiąż sznurkiem lub zepnij wykałaczkami. Obsmaż na patelni z każdej strony, a następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C na około 80 minut.



Krok 3.

Liście szpinaku, rabarbar, rzodkiewki i pomidorki umyj. Rabarbar pokrój na długie paski obieraczką do warzyw. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki, a pomidorki na połówki. Wymieszaj delikatnie warzywa. Z miodu, soku z cytryny, liści melisy oraz pozostałych 2 łyżek oleju zrób sos i dopraw go do smaku solą i pieprzem. Tak przygotowanym dressingiem zalej warzywa.



Krok 4.

Frytki obsyp dokładnie przyprawą do ziemniaków, a następnie przygotuj według przepisu na opakowaniu. Roladę przed podaniem pokrój w plastry. Podawaj ułożoną obok frytek i sałatki. Smacznego!

