Wieprzowa rolada z winogronami, surówką i kaszą gryczaną

120 min. 4 os.

520 kcal/os. ok.7.60 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa bez kości – 1 kg
- olej - 7 łyżek
- kasza gryczana - 300 g
- ogórki konserwowe - 3 szt.
- kapusta czerwona - 300 g
- cytryna (sok) - 1 szt.
- rodzynki - 50 g
- czerwone winogrona bezpestkowe - 1 kiść
- jabłko - 4 szt.
- suszony rozmaryn - 2 łyżeczki
- posiekana pietruszka - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- masło - 1 łyżka
- czosnek - 1 ząbek
- sól - 1 łyżka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Ostrym nożem zrób w nim dwie kieszonki. Do jednej z nich włóż umyte winogrona, do drugiej sparzone wrzątkiem rodzynki wymieszane z masłem i posiekanym czosnkiem. Następnie natrzyj mięso solą, pieprzem i rozmarynem.

Na patelni rozgrzej 4 łyżki oleju. Obsmaż mięso z każdej strony. Następnie przełóż do naczynia żaroodpornego, podlej winem i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C. Piecz ok. 70 minut. W trakcie pieczenia podlewaj co chwilę tworzącym się sosem.

Trzy jabłka umyj i pokrój na ćwiartki. Pozbaw je gniazd nasiennych, ale nie obieraj. Jabłka dołóż do mięsa i piecz jeszcze 20 minut.

Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. Kapustę pokrój i wrzuć do garnka z osoloną gotującą się wodą. Gotuj przez 2-3 minuty, a następnie odcedź, skrop połową soku z cytryny i ostudź. Jedno jabłko umyj, obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z pozostałym sokiem z cytryny, a następnie z pokrojoną kapustą. Ogórki konserwowe i cebulę pokrój w kostkę i wymieszaj z kapustą z jabłkiem. Dodaj 3 łyżki oleju, posiekaną pietruszkę, dopraw do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem schłodź w lodówce. Pieczeń przed podaniem pokrój. Podawaj na talerzu obok kaszy i sałatki. Smacznego!

- pieprz czarny mielony - 1 łyżeczka
- białe wino - 200 ml