



Rolada z łopatki wieprzowej z frytkami



110 min



4 os.



505 kcal/os.



ok 7.10 zł/os.

Składniki

- 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 opak.
- sól - 1 łyżka
- pieprz - 1 łyżka

Sposób przygotowania

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

4 łyżki oleju smakowego wymieszaj z drobno posiekanym czosnkiem, przyprawą do mięsa 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.

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.

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!