

Na kanapkę zamiast kiełbasy

Mięsa na zimno są znakomitym dodatkiem do kanapek. Mają wyborny smak, przechowywane w lodówce długo utrzymują świeżość, bez trudu możemy je pokroić w plastry.

Kiełbasa i wszelkiego rodzaju wędliny odgrywają w naszej kuchni dużą, może nawet zbyt ważną rolę. Jadamy je na śniadanie, używamy do kolacyjnych kompozycji kanapkowych, nieraz jako główne danie obiadowe. Jednakże wiele produkowanych obecnie wędlin i kiełbas, już dawno straciła to, z czego byliśmy dumni. Znawcy tematu twierdzą, że w niektórych wyrobach mięso stanowi zaledwie 20 – 50% masy. Reszta to substytuty białkowe, woda i inne substancje dodatkowe.

Chcąc unikać wątpliwej jakości wyrobów z niepewnego źródła, kupmy od czasu do czasu kawałek wieprzowiny i sami przygotujmy smaczny dodatek do kanapek. Przygotowanie wymaga wprawdzie trochę pracy, ale efekt wart jest włożonego trudu. Proponujemy pieczeń z boczku w 2 wersjach.

AROMATYCZNA ROLADA Z BOCZKU

SKŁADNIKI:

1 kg surowego chudego boczku bez kości i skóry, 6 ząbków czosnku, 2 łyżki majeranku, 2 łyżki ziół prowansalskich lub łyżka suszonego oregano wymieszana z łyżeczką cząbrzu, kopiastra łyżeczka soli, płaska łyżeczka mielonego pieprzu, 4 łyżki oleju

- Umyte mięso osuszamy. Gdy mamy gruby kawałek boczku rozcinamy go tak, aby utworzył się w miarę duży płat mięsa i rozbijamy tłuczkiem. Do miseczki wsypujemy zioła, utarte z solą czosnek, pieprz, dodajemy olej, składniki rozcieramy na jednolitą masę.
- Przygotowaną bejcę rozkładamy równomiernie na mięsie, rolujemy, obwiązujemy bawełnianą nicią, owijamy w pergamin lub folię aluminiową, wstawiamy na całą noc do lodówki.
- Dobrze wychłodzony boczek przekładamy do foliowego rękawa (pergamin lub folię odrzucamy). Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 – 180°C i pieczemy przez godzinę lub nieco dłużej.
- Po upieczeniu zlewamy z rękawa wytworzony tłuszcz, który możemy wykorzystać jako znakomitą bazę do sosu pieczeniowego. Przesłodzoną roladę wyjmujemy na półmisek i usuwamy nici. Zimną kroimy w cienkie plasterki i nakładamy na posmarowane masłem kanapki.

BOCZEK PIECZONY FASZEROWANY

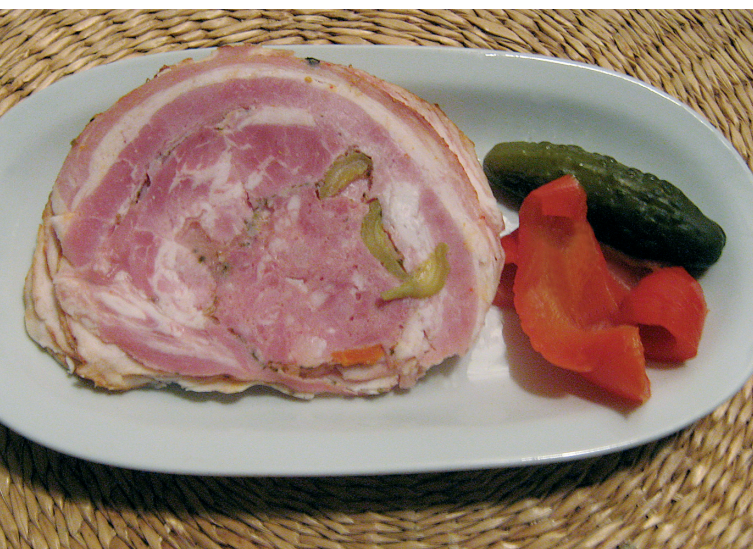
SKŁADNIKI:

płat chudego, cienkiego, świeżego boczku bez skóry i kości (ok. 80 dag), 25 dag mielonego mięsa wieprzowego, 20 dag pieczarek, łyżka masła, łyżka smalcu, mały por, jajko, sól, pieprz, rozmaryn, oregano, estragon

- Umyte, osuszone mięso nacieramy solą i pieprzem, odstawiamy na około 2 godziny do lodówki.
- Oczyszczone i umyte pieczarki kroimy w plastry, dokładnie wypłukaną białą część pora dzielimy na niezbyt cienkie krążki. Pokrojone pieczarki wraz z porem krótko podsmażamy na maśle (tak, by odparował nadmiar płynu), studzimy.
- Do mięsa mielonego dodajemy pieczarki z porem, rozarty w dłoniach rozmaryn, sól, pieprz, całość starannie wyrabiamy. Farsz rozkładamy równą warstwą na wychłodzonym boczku i rolujemy. Ciasno obwiązujemy bawełnianą nicią, nacieramy z wierzchu estragonem i oregano.
- Roladę wkładamy do brytfanny posmarowanej smalcem i wstawiamy do gorącego piekarnika nastawionego na temperaturę 180°C. Pieczemy około godziny lub nieco dłużej (zależnie od grubości boczku), co jakiś czas skrapiając wodą i sosem wytworzonym w trakcie pieczenia.
- Po wyjęciu z piekarnika roladę pozostawiamy w pakiecie do wychłodzenia.
Z wystudzonego boczku zdejmujemy nitkę i kroimy w plastry.

Obie wersje pieczeni są znakomite w połączeniu z pieczywem razowym posmarowanym masłem tzw. smakowym.

- **masło czosnkowe** – 10 dag masła miksujemy z 4 ząbkami czosnku przeciętymi przez praskę;
- **masło chrzanowe** – 10 dag masła miksujemy z 3 łyżkami tartego chrzanu oraz łyżką soku z cytryny;
- **masło musztardowe** – 10 dag masła miksujemy z łyżką musztardy, łyżeczką soku z cytryny i szczyptą soli;
- **masło pietruszkowe** – 10 dag masła ucieramy z 2 łyżkami soku z cytryny, szczyptą soli, odrobiną białego pieprzu i łączymy z 2 łyżkami posiekanej natki pietruszki;



Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu