

Pieczyste z owocami

Moc owoców jest nie do przecenienia. Nadają potrawom smaku i pełnego aromatu oraz zwiększają ich strawność. Zawierają spore ilości błonnika, który daje poczucie sytości, usprawnia przemianę materii oraz ułatwia spalanie tłuszczu. Prezentujemy Państwu potrawy, które sprawdzą się w także w menu okazjonalnych obiadów. Aromatyczne sosy dodatkowo podkreślą smak wieprzowiny i będą wykwintnym uzupełnieniem całości.

Wieprzowina ze śliwkami i nutą cynamonu



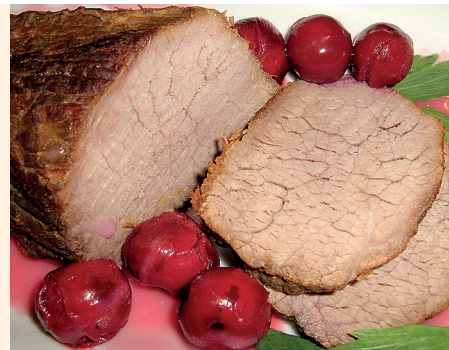
■ **Składniki:** 80 dag mięsa wieprzowego od szynki, 2 filiżanki suszonych śliwek bez pestek, garść rodzynek, 2 cebule średniej wielkości, ¾ szklanki bulionu mięsnego, płaska łyżeczka rozartego w móżdżerku kminku, 2 łyżki soku z cytryny, sól, szczypta cynamonu, oliwa z oliwek lub klarowane masło do smażenia

- Umyte i osuszone mięso skrapiamy sokiem z cytryny, nacieramy lekko solą, odkładamy na godzinę do lodówki. Wycieramy, zgarniając z powierzchni nadmiar soli.
- W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy tłuszcz. Na bardzo gorącym tłuszczu smażymy mięso, rumieniąc ze wszystkich stron. Zrumienione przekładamy na półmisek.
- Rondel wykładamy wyptukanymi śliwkami suszonymi i pokrojoną w krążki cebulą. Na tej warstwie umieszczamy zrumienione mięso, podlewamy ½ szklanki bulionu wołowego, posypujemy kminkiem, wrzucamy garść rodzynek i dusimy na niewielkim ogniu do miękkości. Od czasu do czasu polewamy mięso płynem (najpierw resztą bulionu, a później wytworzonym sosem). Pod koniec duszenia sos doprawiamy szczyptą cynamonu.

Mięso podajemy pokrojone w cienkie plastry (po 2 na porcję), obłożone śliwkami i polane przetartym sosem.

Pieczeń z sosem wiśniowym

- **Składniki:** 1,2 kg wieprzowiny – z szynki lub schabu, 10 dag masła, 10 goździków
- **Zaprawa:** ¾ szklanki oleju z pestek winogron, po łyżeczce świeżo zmielonego czarnego pieprzu, sproszkowanej papryki ostrej i słodkiej, przyprawy prowansalskiej, sok z cytryny i sól do smaku
- **Sos:** 25 dag wydrylowanych wiśni, łyżka masła, czubata łyżka mąki ziemniaczanej, ½-¾ szklanki soku z wiśni, szczypta cynamonu, ½ kieliszka czerwonego wina, mały kieliszek wiśniówki, sól, świeżo mielony pieprz, sok z cytryny i cukier do smaku



- Umyte, osuszone mięso szpikujemy goździkami. Przyrządzamy zaprawę dokładnie mieszając wszystkie jej składniki. Naszpikowane mięso zalewamy zaprawą, naczynie przykrywamy i wstawiamy do lodówki na 2 dni (mięso od czasu do czasu przewracamy na drugą stronę).
- Naczynie do zapiekania smarujemy masłem, układamy mięso, obkładamy plasterkami masła, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C. Pieczemy około 1 godz., często obracając i od czasu do czasu polewając wytworzonym sosem. Po godzinie, gdy zmięknie, wyłączamy piekarnik, przykrywamy i trzymamy w ciepłe przez 30 minut.
- Przyrządzamy sos: w niewielkiej ilości wody rozgotowujemy wiśnie z dodatkiem szczypty cynamonu, przecieramy przez sito. Z roztopionego masła i mąki przygotowujemy zasmażkę, dodajemy przetarte wiśnie, rozprowadzamy sokiem, zagotowujemy, dodajemy wino, doprawiamy do smaku cukrem i sokiem z cytryny. Zdejmujemy z ognia i wlewamy kieliszek wiśniówki.
- Mięso wyjmujemy z naczynia, usuwamy goździki, kroimy w plastry.

Podajemy na wygrzonym półmisku polane sosem, udekorowane wiesienkami z kompotu. Resztę sosu podajemy oddzielnie w sosjerce.

Warto wiedzieć

Śliwki dzięki dużej ilości witamin z grupy B, szczególnie B1, B2, B6, zyskały opinię owoców wpływających kojąco na układ nerwowy, są uznawane za owoce „rozweselające” i poprawiające sprawność intelektualną. Zawierają również witaminę E, polifenole – silne przeciwutleniacze chroniące przed nowotworami. Są doskonałą przekąską dla osób cierpiących na nadciśnienie – zawarty w nich potas stabilizuje ciśnienie krwi. Ponadto uważa się je za źródło żelaza, magnezu, wapnia i fosforu.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu