

Energetyczny gulasz z dodatkami

Proponujemy potrawę mięsną, czyli gulasz o nieprzeciętnym aromacie i konsystencji. Mimo iż powstaje z niewielu składników, zachwyca bogactwem smaku.

Gulasz dostarczy energii oraz ciepła, które pozostanie w nas przez dłuższy czas. Ponadto zapewni odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych utrzymujących w pełnej sprawności nasz układ odpornościowy. W tym wypadku bardzo ważne jest żelazo, którego w mięsie jest stosunkowo dość dużo. Jako dodatek do gulaszu sprawdzi się nieskomplikowana surówka z pora. Warto wiedzieć, że pory działają łagodnie moczopędnie, skutecznie przeciwdziałają zaparciom, pobudzają trawienie i zaostrzają apetyt. Poprawiają pracę wątroby, wspomagają oczyszczanie organizmu. Obniżają poziom złego cholesterolu i stabilizują poziom cukru we krwi. Poza tym, bardzo dobrze wpływają na układ odpornościowy i oddechowy, wykazują właściwości bakteriobójcze oraz antyseptyczne.

Pikantny gulasz

■ **Składniki:** 70 dag mięsa z łopatki wieprzowej, średniej wielkości marchew, kawałek selera, pietruszka, duża cebula, 2 ząbki czosnku, 2 strąki grillowanej papryki czerwonej, puszka krojonych pomidorów bez skórki, szklanka czerwonej fasoli konserwowej, sól, pieprz, sproszkowana ostra papryka, ½ łyżeczki sproszkowanego imbiru, odrobina cukru do smaku, posiekana natka pietruszki, oliwa z oliwek do smażenia, szklanka bulionu warzywnego (może być z kostki)

- Umyte i osuszone mięso kroimy w średniej wielkości kostkę, delikatnie solimy. Oprószamy mąką tak dokładnie, by wszystkie kawałki pokryły się jej cienką warstwą. Smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek, rumieniąc mięso ze wszystkich stron. Zrumienione przekładamy do garnka.
- Na pozostałym ze smażenia tłuszczu podsmażamy pokrojoną w piórka cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek (powinny się zeszklić). Przekładamy za pomocą łyżki cedzakowej do garnka na warstwę mięsa. Na tej samej patelni przez 2–3 minuty smażymy, ciągle mieszając, starte na tarce jarzynowej warzywa korzeniowe. Gdy się zeszkłą, przekładamy do garnka wraz z pozostałym tłuszczem.
- Składniki zgromadzone w garnku zalewamy ciepłym bulionem. Całość dusimy na małym płomieniu. Pod koniec wrzucamy pomidory z puszki wraz z zalewą, pokrojoną paprykę oraz fasolę. Przyprawiamy solą,



pieprzem, imbirem, ostrą papryką i odrobiną cukru. Trzymamy przez chwilę na niewielkim ogniu, by smaki się połączyły.

Przed podaniem posypujemy natką pietruszki. Serwujemy z bagietką lub bułką albo porcją ziemniaków.

Surówka z pora i jabłek

■ **Składniki:** 2 białe części pora, 2 średniej wielkości winne jabłka, kilka łyżek gęstego jogurtu, cukier puder, sól, świeżo mielony pieprz, garść pestek dyni uprażonych na suchej patelni

- Obrane z zewnętrznych liści białe części pora dokładnie płuczemy, osączamy i kroimy w cienkie plasterki lub półplasterki, posypujemy łyżeczką cukru, oprószamy solą i pieprzem.
- Obrane jabłka ścieramy na tarce jarzynowej z dużymi oczkami lub kroimy w cienkie słupki i skrapiamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Rozdrobnione składniki surówki łączymy, dodajemy kilka łyżek gęstego jogurtu, mieszamy, gdy trzeba, doprawiamy do smaku cukrem, solą i pieprzem. Posypujemy prażonymi pestkami dyni.

Podajemy nie później niż 10 minut po przygotowaniu.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu