

Obiad w ogrodzie

Letnia aura sprzyja celebrowaniu jedzenia na świeżym powietrzu. Co zrobić, aby w pełni cieszyć się codziennym posiłkiem? Wystarczy przyrządzić szybkie, proste i lekkie potrawy – głównie z tego, w co ogród obrodził.

Ogrodowe posiłki cenimy głównie za to, że są niezobowiązujące, niezbyt skomplikowane i dają możliwość relaksu na łonie natury. Planując menu, zestawiamy mocne akcenty kolorystyczne i zdecydowane aromaty.

Prezentujemy przepisy na smaczne, łatwe w przygotowaniu potrawy, które sprawdzą się zwłaszcza w sytuacji, gdy mamy do dyspozycji niewiele czasu. Cieszymy się z pysznych dań i intymności ogrodu.

Zupa krem z gruszki i pietruszki



■ **Składniki:** około 70 dag korzeni pietruszek, 2 dojrzałe gruszki, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2–3 szklanki bulionu drobiowego, 3 łyżki gęstej śmietanki, uprażone na suchej patelni nasiona słonecznika lub dyni, sól, świeżo mielony biały pieprz, cukier, sok z cytryny, posiekana natka pietruszki

- Gruszki myjemy, obieramy, przekrawamy wzdłuż na pół, wycinamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę. Umyte pietruszki obieramy, ścieramy na tarce z dużymi otworami.
- W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek, przekładamy rozdrobnione składniki, dusimy pod przykryciem. Gdy zmiękną, zalewamy bulionem, mieszamy i całość gotujemy przez około 10–15 minut na niewielkim ogniu.
- Garnek zdejmujemy z ognia, do lekko przestudzonej zupy dodajemy śmietankę i miksujemy, aby stała się gładka. Doprawiamy do smaku solą oraz świeżo mielonym białym pieprzem (czasem warto dodać odrobinę cukru i soku z cytryny).

Podajemy posypaną natką pietruszki i prażonymi nasionami słonecznika lub dyni. Dobrze smakuje z grzankami.

Wieprzowina z patelni na ostro



■ **Składniki:** 60 dag karkówki (możliwie jak najchudszej) lub schabu albo polędwiczek wieprzowych, 6 łyżek sosu sojowego, łyżeczka suszonego czosnku, łyżeczka oregano, łyżeczka tymianku, łyżeczka majeranku, 2 łyżki ostrego sosu chili, duża cebula, 4 łyżki oliwy z oliwek, mały pęczek dymki, sól, świeżo zmielony pieprz, opcjonalnie 3–4 łyżki bulionu

- Umyte i osuszone mięso kroimy w niezbyt dużą kostkę. Przekładamy do miski, zalewamy sosem sojowym połączonym z czosnkiem, oregano, tymiankiem i majerankiem. Całość mieszamy tak, aby każdy kawałek mięsa pokrył się marynatą. Odstawiamy do lodówki na co najmniej 2 godziny.
- Cebulę obieramy i kroimy na cienkie piórka. Na dużej patelni silnie rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę i cały czas mieszając smażymy przez 2 minuty, aż lekko się zeszkli.
- Do podsmażonej cebuli dodajemy mięso wraz z sosem sojowym i przyprawami, wlewamy sos chili i smażymy na dużym ogniu nie przerywając mieszania przez 10–15 minut, aż wszystkie kawałki się pięknie zrumienią.
- Mięso powinno się dość mocno zrumienić, aby z przypraw wydobył się właściwy aromat. Na 5 minut przed końcem smażenia dodajemy pokrojoną dymkę wraz ze szczypiorkiem, w razie potrzeby dolewamy kilka łyżek bulionu, doprawiamy świeżo zmielonym czarnym pieprzem, patelnię przykrywamy.

Serwujemy bezpośrednio po przyrządzeniu. Smakuje wybornie z młodymi ziemniakami z wody, bądź puree i kiszonymi ogórkami lub bagietką oraz sporą porcją zielonej sałaty.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu