

Oryginalnie i pomysłowo

Udany positek to oczywiście smaczne danie, podane w takiej formie, by zaskoczyć biesiadników. Spróbujmy zaadaptować do naszego domowego menu mięso pieczone z farszem zamkniętym w fantazyjnym pakieciku, który wygląda jak sakiewka, czy inne zawiniątko. To doskonała propozycja zarówno na wystawny obiad, jak i na niezobowiązującą kolację. Tak pięknie uformowany plaster mięsa skusi nawet dziecko.

Sakiewki z wieprzowiny

Składniki: 80 dag wieprzowiny z szynki, schabu lub szerokiej polędwicy, 2 cebule, ząbek czosnku, 15 dag pieczarek, 10 dag startego żółtego sera, ½ pęczka posiekanej natki pietruszki, sól, pieprz, słodka papryka w proszku, tłuszcz do smażenia, ½ szklanki bulionu

- Optukane i osuszone mięso dzielimy na porcje, rozbijamy na płaty, jak najcieniej, uważając, aby nie poprzerywać włókien (najlepiej przez folię). Delikatnie solimy, oprószamy pieprzem i słodką papryką.
- Przygotowujemy farsz: cebule i czosnek oczyszczamy, drobno siekamy. Pieczarki dokładnie myjemy, kroimy w cienkie plasterki. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, podduszamy cebulę, czosnek i pieczarki. Do lekko przestudzonych warzyw dodajemy ser i posiekaną natkę. Farsz doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- Na środku płatów mięsa układamy farsz, zwiijamy w kształt sakiewki, każdą zawiązujemy w kokardkę grubą bawełnianą nitką lub białym sznureczkiem, albo blanszowanymi paseczkami wyciętymi z pora.
- Żaroodporne naczynie solidnie natłuszczamy, układamy sakiewki i pieczemy w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C przez 30-40 minut, polewając od czasu do czasu bulionem lub wytworzonym sosem. Czas pieczenia zależy od gatunku mięsa. Sakiewki możemy również obsmażyć i dusić w rondlu.
- Gotowe wyjmujemy i odstawiamy w ciepłe miejsce, a wytworzony podczas pieczenia sos, gdy



trzeba, zagęszczamy ciemną zasmażką i doprawiamy do smaku.

Podajemy z gotowanymi ziemniakami lub porcją ryżu na sytko oraz surówką.

Surówka będzie nie tylko wyrazistym akcentem na talerzu. To także bogate źródło ważnych dla zdrowia witamin i składników mineralnych. Wszelkiego rodzaju surówki przyrządzamy wg licznych przepisów albo po prostu z głowy, wykorzystując produkty, które posiadamy, tworząc ad hoc własne dzieła sztuki kulinarnej.

Do naszych sakiewek proponujemy surówkę, która dobrze smakuje i pięknie wygląda.

Kolorowa surówka

Składniki: mała główka sałaty lodowej, 4 małe ogórki kiszane lub konserwowe, 6 kawałków papryki konserwowej, 3 pomidory bez skórki, 10 dag zielonych oliwek, 3 łyżki oleju z pestek winogron, sól, biały pieprz

- Sałatę lodową kroimy w dużą kostkę lub rozdzielamy liście i rwiemy na małe kawałki. Ogórki, pomidory i paprykę kroimy w szerokie paski,

odsączamy na sicie, dodajemy do sałaty. Dorzucamy oliwki, wlewamy olej, mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem.

To wersja podstawowa. Surówka będzie bardziej wykwintna, gdy dodamy pokrojone łydźki selera naciowego, garść kukurydzy z konserwy, pestki lub kiełki słonecznika.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*