

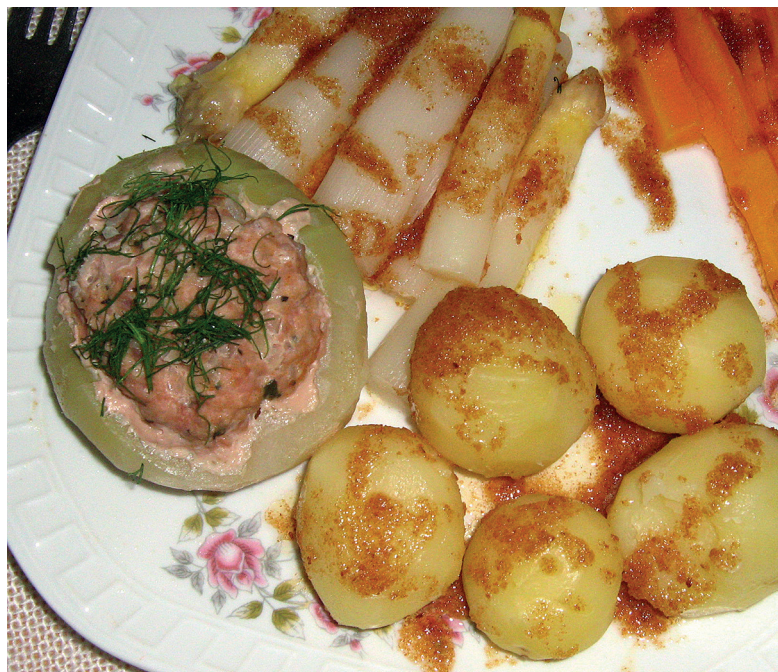
Potrawy z kalarepy

Orzeźwiająca kalarepa faszerowana wieprzowiną, to bardzo delikatne danie. Doskonale zarówno na obiad, jak i na kolację. Tak więc, jeśli w upalny dzień nie mamy ochoty na kolejny kawałek mięsa, zrezygnujmy z pieczenia lub kotleta na rzecz tej pysznej, a zarazem zdrowej kombinacji.

Kalarepa to bliska krewna kapusty. Znana była już w starożytnym Rzymie pod nazwą „caulorapa”, do Polski trafiła dopiero w XIX wieku. Najchętniej jada ją wiosną i na początku lata, gdyż wówczas nie zawodzi – jest niewłóknista, delikatna i bardzo smaczna. Kalarepkę możemy jeść na surowo, przyrządzać jak jarzynkę, dusić i zapiekać nadzianą różnymi farszami – mięsnymi i warzywnymi.

Ma spore wartości odżywcze, zawiera witaminy C, B1, B2, PP oraz wapń, żelazo, fosfor i magnez, a przy tym jest niskokaloryczna, bo 100 g porcja surowej, to tylko 29 kcal.

Z punktu widzenia wartości odżywczej powinniśmy ją dać nie tylko zgrubiałą todygę, zwaną



„jabłkiem”, ale również liście kalarepkowe, które dodatkowo zawierają cenny beta-karoten oraz witaminę E. Zatem nie wyrzucamy zdrowych, młodych liści. Drobnutko pocięte dodadzą smaku, polepszą wartość odżywczą, a nawet powiększą porcję potrawy.

Kalarepka nadziewana mięsem

Składniki: 4 średniej wielkości kalarepki, 2-3 dorosłe liście, 25 dag mielonej topatki wieprzowej, jajko, czerstwa bułka, majeranek, sól, 2 łyżki oliwy z oliwek, 1/3 szklanki gęstej śmietany, czubata łyżka posiekanej natki pietruszki

• Kształtne, jednakowej wielkości kalarepki myjemy, obieramy, ścinamy górne części, liście płuczemy, osączamy i drobno kroimy. Za pomocą specjalnej łyżeczki wydrążamy środki, pozostawiając ścianki grubości 1 cm. Wydrążone części gotujemy.

- Do mielonego mięsa dodajemy jajko, rozgniecione widelcem ugotowane środki kalarepy, namoczoną i odcisniętą bułkę, liście, majeranek, sól do smaku, dobrze mieszamy.
- Farszem napetniamy wydrążone kalarepki, układamy je w garnku z rozgrzanym tłuszczem, dodajemy trochę wody i dusimy pod przykryciem do miękkości. Na koniec dodajemy śmietanę i doprawiamy do smaku solą i ewentualnie odrobiną świeżo zmielonego białego pieprzu.



Przed podaniem posypujemy natką pietruszki. Podajemy jako samodzielne danie na kolację z razowym pieczywem lub jako część obiadu – z młodymi ziemniakami. Zamiast dusić, możemy nadziane kalarepki ugotować na parze i podawać z majonezem.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu