

Warzywa i owoce z nadzieniem

Mielone mięso, siekana wątróbka, czy nawet kielbasa mogą być podstawą znakomitego farszu. O wypełnienie nim w sezonie jesiennym aż się proszą papryki, pomidory, ogórki, a nawet jabłka.

Farsz to dobry sposób na wykorzystanie różnorodnych produktów, a nawet resztek z poprzedniego

dnia, pod warunkiem, że są świeże. Wszelkiego rodzaju warzywa czy owoce nadziewane mięsem to pikantna alternatywa do tradycyjnych gołąbków. Możemy je podawać jako dania główne lub przystawki. Tego rodzaju potrawy mają trzy ważne dla każdej Pani domu zalety: są smaczne, niedrogie i łatwe. Pamiętajmy też, że są bardzo zdrowe.

Pomidory z nadzieniem mięsno-serowym

Składniki: 4-6 dość dużych, mięsistych pomidorów, 25 dag mielonej topatki wieprzowej, cebula, 2 łyżki oliwy z oliwek, 10 dag sera pleśniowego, 2 łyżki płatków migdałowych, sól, świeżo mielony pieprz, majeranek, sproszkowana słodka papryka, ½ szklanki bulionu warzywnego, tłuszcz do posmarowania formy żaroodpornej

- Pomidory myjemy, osuszamy, ścinamy wierzchołki. Łyżeczką wydrążamy miąższ, pozostawiając brzegi grubości około 0,5 cm. Wydrążone pomidory oprószamy wewnątrz solą i odwracamy otworem w dół – puszczą wtedy sok, który możemy dodać do farszu.
- Miąższ i wierzchołki bez skórki kroimy w kostkę. Obraną cebulę drobno siekamy, podsmażamy wraz z mięsem na rozgrzanej oliwie z oliwek. Dodajemy pokrojony miąższ oraz sok z wydrążonych pomidorów, przez chwilę dusimy. Mieszamy z pokruszonym serem i przyprawami.



- Doprawioną masą mięsno-serową napetniamy pomidory, z wierzchu posypujemy migdałami. Układamy w nasmarowanym tłuszczem naczyniu żaroodpornym, skrapiamy delikatnie bulionem. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C (z termoobiegiem: do 160°C) przez 10-15 minut.

Podajemy z ryżem ugotowanym na sypko lub razem z pieczywem.

Jabłka nadziewane wątróbką

Składniki: 6-8 winnych jabłek, 50 dag wątróbki wieprzowej, średnia cebula, ząbek czosnku, 5 dag rodzynek, 2 łyżki sklarowanego masła, 2 łyżki sosu sojowego, jajko, 4 łyżki żurawiny do mięs, 2 łyżki miodu, majeranek, sól, pieprz

- Umyte i osuszone jabłka podpiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez 10 minut lub nieco krócej (powinny być półtwarde). Gdy przestygną, z każdego ścinamy wierzchołki od strony ogonka, odcięte wieczka odkładamy, wydrążamy środki. Obraną cebulę drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę, rodzynek moczymy w letniej wodzie.
- Umytą, oczyszczoną z błon i powięzi wątróbkę kroimy, przesmażamy na sklarowanym maśle z cebulą i czosnkiem. Pod koniec wlewamy sos sojowy i jeszcze przez chwilę dusimy.
- Lekko przestudzoną wątróbkę drobno siekamy, dodajemy jajko, namoczone rodzynek, majeranek, doprawiamy solą i pieprzem, całość zagniatamy.
- Masą wypełniamy jabłka, każde przykrywamy porcją żurawin wymieszanych z miodem, na wierzchu nakładamy wieczko. Układamy w żaroodpornym



naczyniu, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C i zapiekamy 10-15 minut (w zależności od wielkości jabłek).

Dobrze komponują się z ryżem lub kluseczkami półfrancuskimi polanymi stopionym masłem z cebulką, albo razową bagietką.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu