

# Potrawy zawinięte w cieście lub mięsie

Rolady, zrazy i krostki bywają rozmaite. Podstawą są płaty mięsa lub ciasta, na których układa się warstwę odpowiednio przyprawionego farszu, po czym zawija się starannie i – zależnie od przepisu – smaży, piecze lub dusi. Przygotowanie zawijańców nie wymaga wiele pracy, a efekt końcowy może cieszyć zarówno oczy, jak i podniebienia.

## Roladki schabowe z farszem brokułowym

**Składniki:** 60 dag schabu bez kości, ½ średniej wielkości brokołu, 10 dag sera feta, ząbek czosnku, 4 cienkie plastry chudego boczku wędzonego, sól, świeżo mielony pieprz, sproszkowana papryka, klarowane masło do smażenia

- Umyte i osuszone mięso dzielimy na jednakowej grubości kotlety i zwilżonym zimną wodą tłuczkiem rozbijamy na grubość około pół centymetra. Gotowe lekko solimy, oprószamy papryką oraz pieprzem i odstawiamy na kilkanaście minut do lodówki.
- Przyrządzamy farsz: umytego, podzielonego na różyczki brokoła gotujemy przez 10 minut w osolonej wodzie lub na parze. Gdy przestygnie, łączymy go z serem oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Masę doprawiamy do smaku pieprzem i, ewentualnie, solą.
- Na płatach mięsnych rozkładamy plastry boczku wędzonego i w równych ilościach przygotowany



farsz, starannie zwijamy (by farsz nie wyptywał w czasie smażenia), spinamy metalowymi szpilkami lub wykałaczkami.

- Roladki smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym, na rumiano ze wszystkich stron, skrapiamy sosem sojowym, wlewamy bulion i dusimy pod przykryciem do miękkości.
- Podajemy z opiekаныmi ziemniakami i zieloną sałatą.

## Krostki z farszem mięsnym

**Składniki:** naleśniki: 1 ½ szklanki mleka, ¾ szklanki gazowanej wody mineralnej, 2 jajka, łyżka oliwy z oliwek lub topionego masła, szczypta soli, mąka (ile wchłonie płyn, tak dozowanej, by ciasto było niezbyt gęste), kawałek stoniny do smarowania rozgrzanej patelni; nadzienie: 40 dag chudej gotowanej lub pieczonej wieprzowiny, 15 dag pieczarek, cebula, ½ dużego strąka czerwonej papryki, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki lub szczypiorku, łyżka sosu sojowego, sól, świeżo mielony pieprz do panierowania: 2 jajka, szczypta soli i pieprzu, bułka tarta, oliwa z oliwek do smażenia

- Mleko, wodę mineralną, jajka, sól i oliwę spieniamy w mikserze, dodajemy niewielkimi porcjami mąkę. Ciasto ubijamy, aż będzie jednolite i gładkie. Odstawiamy na 15 minut, by „wypoczęło”. Smażymy jak najcieńsze naleśniki na rozgrzanej patelni, posmarowanej kawałkiem stoniny.
- Gotowaną wieprzowinę przepuszczamy przez maszynkę do mielenia mięsa. Umyte pieczarki bardzo drobno siekamy, cebulę i paprykę kroimy w drobną kostkę. Składniki łączymy, przesmażamy na oliwie z oliwek, oprószamy mąką ziemniaczaną, chwilę dusimy pod przykryciem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sosem



sojowym. Dodajemy posiekaną zieleninę, dokładnie mieszamy.

- Farsz nakładamy na naleśniki, zakładamy boki do środka i zwijamy w rulon. Gotowe krostki panierujemy w rozmąconym jajku i tartej bułce. Smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek, ze wszystkich stron na złoty kolor.

Podajemy z chrupiącymi frytkami lub opiekаныmi ziemniakami i wiosenną sałatką z ogórków.

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