

# Pomysł na karkówkę

Pomysłów na przygotowanie karkówki jest wiele. Z odpowiedniego kawałka możemy wyczarować naprawdę pyszne dania. Można ją jadać prosto z rusztu, pieczoną w całości w piekarniku, duszoną w kawałkach, zapiekaną z owocami, faszerowaną warzywami. Pamiętajmy jednak, że decydujący wpływ na smak i aromat mięsa mają dobrze dobrane przyprawy.

## Pikantne zrazy z ogórkiem i papryką

**Składniki:** 4 dorodne (o grubości ok. 2 cm) plastry niezbyt mocno przerośniętej tłuszczem karkówki, 3 łyżki musztardy francuskiej, 3 łyżki musztardy chrzanowej, łyżeczka marynowanego zielonego pieprzu, duża cebula, średniej wielkości strąk papryki konserwowej, średni ogórek konserwowy, skórka otarta z całej cytryny, bułka tarta do panierowania, sól, pieprz, ½ szklanki bulionu, oliwa z oliwek

- Płaty mięsa rozbijamy, oprószamy lekko solą i pieprzem, odstawiamy do lodówki. Paprykę i ogórka kroimy w słupki, obraną cebulę drobno siekamy.
- Łączymy oba rodzaje musztardy, dodajemy posiekaną cebulę, skórkę otartą z cytryny oraz ziarenka marynowanego pieprzu, całość mieszamy i doprawiamy do smaku solą.
- Na każdym płacie lekko wychłodzonego mięsa rozsmarowujemy przygotowaną masę i kładziemy po trzy słupki papryki oraz ogórka. Zwijamy mięso



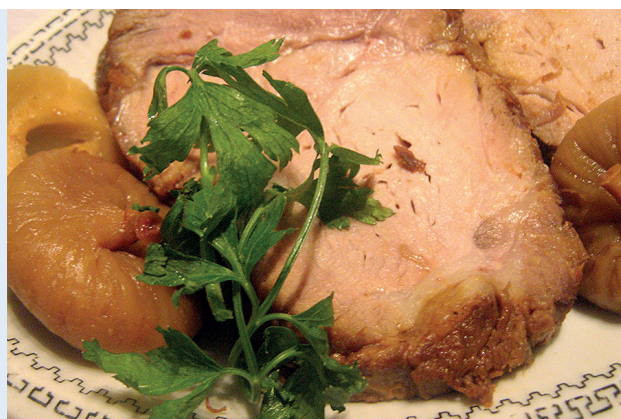
formując roladki, spinamy metalowymi szpilkami lub wykałaczkami. Gotowe zrazy smarujemy delikatnie oliwą, panierujemy w tartej bułce i smażymy na gorącym tłuszczu. Zrumienione podlewamy bulionem i dusimy do miękkości (w tym czasie tarta bułka doskonale zagęści sos).

Podajemy z ziemniakami posypanymi zieleniną oraz gotowanymi warzywami.

## Karkówka z owocową nutą

**Składniki:** ok. 1 kg karkówki bez kości, 4 plastry ananasa z puszki, 10 dag suszonych gruszek, 5 dag suszonych moreli, 5 dag suszonych fig, po ¼ łyżeczki sproszkowanego imbiru, cynamonu, gałki muszkatołowej, kardamonu, 3 zmiążdżone w moździerzu goździki, ½ szklanki bulionu lub wywaru z jarzyn, 2 łyżki mleka kokosowego, łyżeczka granulowanego czosnku, łyżka majeranku, sól, świeżo mielony pieprz, łyżeczka mąki ziemniaczanej, oliwa z oliwek do smażenia

- Umyte i osuszone mięso wyrabiamy przez chwilę w dłoniach, nacierając jednocześnie solą, pieprzem, granulowanym czosnkiem i majerankiem, odstawiamy na godzinę do lodówki.
- W rondlu rozgrzewamy oliwę z oliwek kładziemy mięso i rumienimy, często obracając. Podlewamy kilkoma łyżkami bulionu, by wytworzył się sos, zmniejszamy ogień i dusimy do miękkości. Miękkie mięso wyjmujemy, gdy lekko przestygnie kroimy w plastry i układamy w naczyniu żaroodpornym.
- W sosie pozostałym w rondlu przesmażamy owoce pokrojone w kawałki, podlewając sokiem z ananasów. Dodajemy mleko kokosowe i resztę przypraw (imbir, cynamon, kardamon, gałkę



muszkatołową, goździki). Całość chwilę dusimy. Zagęszczamy mąką ziemniaczaną rozprowadzoną w zimnej wodzie, zagotowujemy.

- Sosem wraz z owocami zalewamy plastry mięsa, naczynie przykrywamy, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C i zapiekamy około 10 minut.

Podajemy z ugotowanym na sypko ryżem i zieloną sałatą obficie polaną spienionym jogurtem.

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