

Szybki zestaw

Co zrobić szybko na obiad? Pomysł na zestaw, który się sprawdzi – wieprzowy gulasz a'la Stroganow, kluseczki półfrancuskie oraz orzeźwiający napój z aromatem świeżej natki pietruszki.

Wieprzowina a'la Stroganow

Składniki: 70 dag schabu wieprzowego, 2 cebule, 30 dag pieczarek, 2 pomidory, duża papryka, 2 średniej wielkości ogórki konserwowe lub kiszzone, 2 łyżki mąki, $\frac{3}{4}$ szklanki bulionu warzywnego, $\frac{1}{2}$ szklanki śmietany kremówki, oliwa z oliwek do smażenia, sól, świeżo mielony pieprz, papryka w proszku

- Umyte i osuszone mięso kroimy w plastry grubości około 8 mm, a potem na paseczki szerokości 5-7 mm. Paski mięsa oprószamy solą, pieprzem, papryką i mąką.
- Cebule obieramy, płuczemy, kroimy w piórka. Dokładnie umyte pieczarki osuszamy na ściereczce, obcinamy końce nóżek i kroimy na plasterki. Paprykę płuczemy, usuwamy gniazdo nasienne i wraz z ogórkami kroimy w słupki. Pozbawione skórki pomidory kroimy w kostkę.
- Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pieczarki, szybko rumienimy bez tłuszczu, przekładamy do rondla. Na tej samej patelni rozgrzewamy oliwę, wkładamy cebulę, solimy i, cały czas mieszając, smażymy przez chwilę, gdy się zeszkli, przekładamy do pieczarek.
- Patelnię przecieramy papierowym ręcznikiem, wlewamy oliwę z oliwek i na silnie rozgrzany



tłuszcz wkładamy partiami obtoczone w mące kawałki mięsa, obsmażamy i łączymy z cebulką i pieczarkami. Dodajemy pozostałe warzywa, zalewamy bulionem, całość dusimy pod przykryciem do miękkości.

- Do lekko roztrzepanej śmietany dodajemy kilka łyżek sosu z duszenia, a następnie przelewamy do potrawy. Gdy trzeba, doprawiamy solą, pieprzem i przez 5 minut trzymamy pod przykryciem na małym ogniu.

Gorące danie podajemy z kluseczkami lub ryżem. Do Stroganowa podawanego na przekąskę najlepiej smakuje pieczywo.

Kluski półfrancuskie

Składniki: 45 dag mąki pszennej, $\frac{1}{4}$ kostki masła, 3 jajka, woda (ile ciasto wchłonie), sól

- Masło ucieramy na puch, łączymy z jajkami. Mieszamy, porcjami dodajemy mąkę oraz wodę i wyrabiamy jednolite ciasto. Powinno mieć niezbyt ścisłą konsystencję, być puszyste, gładkie i lśniące.

- Metalową łyżką formujemy kluseczki, wrzucamy na wrzącą, osoloną wodę. Są gotowe, gdy wyłyną na wierzch i raz się „przewrócą”. Wyjmujemy łyżką cedzakową.

Kluski są doskonałym dodatkiem do gulaszu, do pieczeni z sosem oraz czystych zup. Równie dobrze smakują polane roztopionym masłem i posypane serem.

Napój pietruszkowy

Składniki: 2 cytryny, duży pęczek natki pietruszki, kilka liści mięty, 3 łyżki cukru trzcinowego, niegazowana woda mineralna

- Umyte cytryny obieramy ze skórki, kroimy w plasterki, usuwamy pestki. Z optukanej natki usuwamy grubsze łodyżki (jeśli jest bardzo młoda możemy wykorzystać całe gałązki) i wraz z listkami mięty rozdrabniamy.
- Pokrojone cytryny, natkę pietruszki i mięty umieszczamy w pojemniku blendera lub w malakserze, zalewamy $\frac{1}{2}$ szklanki wody i miksujemy

na najwyższych obrotach, by powstała papka. Dodajemy cukier trzcinowy i jeszcze przez chwilę miksujemy.

- Zmiksowaną masę przekładamy do dzbanka, uzupełniamy wodą mineralną do objętości jednego litra. Gdy trzeba, doprawiamy do smaku cukrem. Podajemy z pokruszonymi kostkami lodu w wysokich szklankach lub pucharkach. Napój ma śliczny zielony kolor, jest pyszny, orzeźwiający i bardzo zdrowy.

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