

Wyjątkowe danie na Boże Narodzenie

Na okoliczność bożonarodzeniowego biesiadowania przyrządzamy zazwyczaj wyjątkowe dania. Co zatem na tegoroczne święta zaproponujemy najbliższym?

Jako naród lubimy mięso, temu nikt nie zaprzeczy. Tak też, by celebrować rodzinny obiad świąteczny i sprawić kulinarną przyjemność współbiesiadnikom, nie ma nic lepszego niż doskonała pieczeń z wieprzowiny.



Polędwica z aromatyczną skórką

Składniki: 2 duże polędwice wieprzowe, 4 łyżki masła, 8 dag orzeszków piniowych lub pestek z dyni, 3 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki, łyżka posiekanych liści świeżej bazylii lub płaska łyżeczka suszonej, sok z cytryny, sól, świeżo mielony pieprz

- Umyte, osuszone i oczyszczone z błon polędwiczki przecieramy skropioną octem ściereczką i odstawiamy w chłodne miejsce. Orzeszki piniowe lub dyniowe pestki niezbyt drobno siekamy, układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy na chwilę do nagrzanego piekarnika, aby nabrały złocistego koloru (zamiast w piekarniku możemy je uprażyć na patelni).
- Miękkie masło ucieramy na krem, dodajemy posiekane zioła, sok z cytryny uprażone orzeszki lub pestki dyni, całość dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem.
- Pastą smarujemy polędwiczki, mięso ostrożnie wkładamy do specjalnej foliowej torby do pieczenia tzw. rękawa. Przygotowane do pieczenia mięso układamy w brytfannie lub żaroodpornym naczyniu i wstawiamy do gorącego piekarnika.
- Po około 20-30 minutach pieczenia (czas zależy od wielkości polędwicy), usuwamy folię, sos z torebki (rękawa) zlewamy do brytfanki i jeszcze

przez kilka minut dopiekamy mięso bez przykrycia.

- Gdy mięso się ładnie zrumieni, wyjmujemy je z piekarnika, naczynie przykrywamy, utrzymujemy na ciepłej płytce kuchennej przez 10 minut, żeby „doszło”.

Upieczoną polędwicę kroimy w zgrabne plastry, podajemy z dodatkiem wigilijnej kapusty lub z dowolną surówką.

Warto wiedzieć

Orzeszki piniowe, zwane piniolami, to obrane z łusek, jadalne nasiona niektórych gatunków sosny. Pochodzą z krajów śródziemnomorskich, najszlachetniejsze odmiany rosną w Toskanii. Na surowo są miękkie, mają delikatny maślany, lekko żywiczny smak. Podpieczone stają się chrupkie i lekko słodkie. Są bogate w korzystne dla organizmu nienasycone kwasy tłuszczowe, zawierają dużo magnezu, fosforu i cynku. W sprzedaży dostępne są surowe, prażone i solone. Surowe, z powodu tendencji do jętczenia, należy przechowywać w lodówce.

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