

Wieprzowina ze smacznym i zdrowym dodatkiem

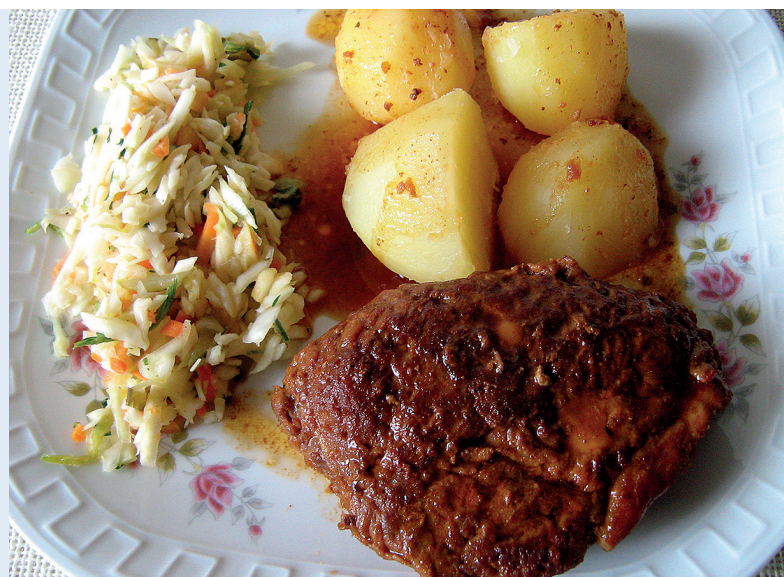
Kwasowate i soczyste żurawiny świetnie komponują się z mięsem. Znane są także jako dodatek do sosów, pasztetów, serów pleśniowych, ciast oraz orzeźwiających napojów. Już nasze prababki przyrządzały z nich nalewki, dżemy i konfitury. Doskonale wiedziały, co czynią, bowiem żurawina ma wiele właściwości zdrowotnych i nie traci ich po obróbce termicznej.

Dziś żurawina powraca na stoły i to w wielkim stylu. Te niepozorne owoce służą nie tylko jako uzupełnienie i pogłębienie walorów smakowych potraw, ale przede wszystkim dostarczają wielu cennych składników odżywczych. Dojrzewają zwykle we wrześniu. Wykorzystajmy, więc czas świeżych żurawin, przygotowujmy smaczne wieprzowe zawijańce oraz sos do wszelkich pieczeni i pasztetów.

Polędwica z żurawinowym farszem

Składniki: 2 polędwiczki wieprzowe, 15 dag suszonych żurawin, łyżka masła, 4 czubate łyżki startego żółtego sera, cebula, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól, świeżo zmielony czarny pieprz

- W małym rondlu rozgrzewamy masło, wrzucamy żurawiny i, mieszając, przesmażamy je przez około 5 minut.
- Polędwiczki myjemy, osuszamy, oczyszczamy z błon, kroimy na sznyce. Porcje rozbijamy na platy, solimy i oprószamy pieprzem.
- Na połówce każdego plastra nakładamy porcję żurawin, łyżkę żółtego sera, przykrywamy drugą połową, po czym łączymy brzegi mięsa tak, by owoce i ser nie wystawały na zewnątrz (zamiast składać na pół, można zrolować i spiąć metalową szpilką).
- Na rozgrzanym na patelni tłuszczu obsmażamy mięso na rumiano, dodajemy cebulę, skrapiamy wodą lub bulionem. Dusimy pod przykryciem do miękkości, od czasu do czasu obracając i polewając wytworzonym sosem.



Smakują pysznie z gotowanymi ziemniakami i sezonową surówką. Jest to danie odpowiednie dla wszystkich lubiących zestawienie delikatnego mięsa z owocami.

Szybki sos żurawinowy

Składniki: 30 dag świeżych żurawin, ¾ szklanki wody, 2-3 łyżki cukru, łyżka miodu, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, sól, pieprz, imbir, cynamon

- Żurawiny przebieramy, płuczemy, zalewamy ½ szklanki wody, rozgotowujemy (muszą popękać i puścić sok). Przecieramy przez gęste sito (2 łyżki odkładamy do dekoracji).
- Do przecieru dodajemy cukier oraz miód, stawiamy na ogniu i podgrzewamy mieszając, aby cukier rozpuścił się. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzamy w ¼ szklanki wody,
- Przecier zdejmujemy z ognia, mieszając dodajemy zawiesinę z wody i mąki, wstawiamy na ogień, zagotowujemy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, startym imbirem, cynamonem, gdy trzeba dostadzamy.



Gotowy sos przelewamy do sosjerki, dekorujemy odłożonymi owocami. Podajemy do wszelkich pieczeni, pasztetów i serów. Smakuje wybornie zarówno na gorąco jak i na zimno.

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