

Eskalopki ze schabu lub połówczek

Eskalopki to cienkie plastry mięsa, lekko rozbite tłuczkiem i usmażone w tłuszczu. Kotleczki można usmażyć zarówno saute, czyli bez panierowania, jak i po wcześniejszym oprószeniu mąką. Niezbędne składniki zawarte są zazwyczaj w nazwie. Mamy, więc eskalopki z grzybami, ziołami, kaparami, pomarańczami, suszonymi pomidorami lub plasterkami ananasa. Znane są również zapiekane w piekarniku z serem.

Do smażenia musimy wybrać odpowiedni rodzaj tłuszczu i rozgrzać go do temperatury 170-180°C, by mięso szybko, równomiernie się zrumieniło i pozostało soczyste. Możemy użyć oliwy z oliwek, olej kukurydziany lub kokosowy. Najsmaczniejsze są mięsa saute smażone na sklarowanym maśle – doskonale znosi ono wysoką temperaturę oraz zachowuje swój delikatny aromat.

Eskalopki z pieczarkami

Składniki: 40 dag schabu wieprzowego, 4 łyżki mąki krupczatki, średnia cebula pokrojona w kosteczkę, 2½ szklanki pieczarek pokrojonych w cienkie plasterki, sól, świeżo mielony pieprz, szczypta przyprawy prowansalskiej, klarowane masło do smażenia, ½ szklanki śmietanki kremowej, posiekana natka pietruszki

- Umyte, osuszone w ściereczce mięso wstawiamy na 30 minut do lodówki. Wychłodzone kroimy w poprzek włókien na cienkie, równej grubości plastry. Brzegi każdej porcji nacinamy w kilku miejscach i lekko rozbijamy, w przeciwnym razie będą się zwijały, oprószamy przyprawami i mąką.
- Na patelni rozgrzewamy łyżkę klarowanego masła, na gorącym tłuszczu smażymy eskalopki, rumieniąc z obu stron przez około 4 minuty, zrumienione wyjmujemy na podgrzany talerz i trzymamy w cieple.
- Na czystej patelni podsmażamy na maśle klarowanym pokrojoną w kosteczkę cebulę, gdy się zeszkli dodajemy pieczarki i smażymy przez około 5 minut, często potrząsając patelnią, by się równomiernie zrumieniły. Następnie przykrywamy i dusimy na małym ogniu przez kolejne 5 minut. Zalewamy lekko spienioną śmietanką, sos



doprawiamy solą i pieprzem, wkładamy wcześniej usmażone mięso. Całość trzymamy na ogniu nie dłużej niż przez 3-4 minuty. Gotowe posypujemy posiekaną zieleniną.

Podajemy z ryżem i zieloną sałatą skropioną cytryną.

Eskalopki zapiekane z szynką i serem

Składniki: 40 dag połówczek wieprzowych, mąka do panierowania, oliwa z oliwek i masło (pół na pół), 2 duże plastry gotowanej szynki, mały krążek sera camembert, sól, świeżo mielony pieprz, sok z cytryny

- Umyte, osuszone, obrane z błon połówczki kroimy w poprzek włókien na plastry grubości 2-3 cm. Każdy rozplaszczamy i ugniatamy pięścią nadając im owalny kształt, nacinamy brzegi w kilku miejscach.
- Oprószamy solą i pieprzem, panierujemy w mące i rumienimy na gorącym tłuszczu przez 3 minuty

z obu stron. Zrumienione układamy w naczyniu do zapiekania, każdy skrapiamy łyżeczką soku z cytryny. Na porcji mięsa układamy pół plastra szynki i kawałki sera.

- Całość polewamy tłuszczem z obsmażania, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 190°C na około 10 minut. Gdy ser pięknie się roztopi, wykładamy na talerze i od razu, bardzo gorące podajemy.
- Serwujemy z pieczonymi ziemniakami z dodatkiem zasmażonego szpinaku.

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