

Por jako dodatek do wieprzowiny

Por kojarzy nam się głównie jako składnik tzw. włoszczyzny. Tymczasem botanicznie bliżej mu do czosnku. W kuchni możemy go wykorzystać do przyrządzenia wielu smacznych dań. Doskonale podnosi aromat mięs i sosów mięsnych.

Najsmaczniejsza jest jasna, biaława część znajdująca się 20-25 cm nad korzonkami. Podczas zakupów zwróćmy uwagę na to, czy dolna część (cebula) pora nie ma zgrubień oraz czy liście są jędrne i nie mają plam. Zanim zabierzemy się do gotowania, warzywo koniecznie musimy bardzo dokładnie oczyścić (obciąć końcówkę i uszkodzone liście) oraz umyć, ponieważ jego budowa umożliwia przenoszenie dużych ilości piasku lub gleby. Gotowane, duszone lub zapiekane nikomu nie zaszkodzą, natomiast surówek powinny unikać osoby cierpiące na nieżyt żołądka i dwunastnicy.

Schab zapiekany z porem i jabłkami

Składniki: 60 dag schabu bez kości, 2 średniej wielkości, białe części pora, duże jabłko, sól, pieprz, sproszkowana papryka, ½ szklanki bulionu mięsnego, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki masła, ewentualnie łyżeczka mąki ziemniaczanej

- Umyte, osuszone mięso dzielimy na jednakowej wielkości kotlety, delikatnie rozbijamy na grubość centymetra. Lekko solimy i smażymy na rozgrzanej oliwie z oliwek rumieniąc z obu stron. Przekładamy do rondla, odstawiamy w ciepłe miejsce.
- Dokładnie umyte białe części pora oraz obrane jabłka kroimy w cienkie plasterki.
- Na pozostałym ze smażenia tłuszczu rozgrzewamy masło, dodajemy plasterki pora i jabłka, mieszając smażymy przez 2-3 minuty. Przekładamy do rondla ze schabem, całość podlewamy bulionem, dusimy do miękkości około 15 minut. Przyprawiamy do smaku solą, świeżo mielonym pieprzem, papryką, i jeszcze przez chwilę trzymamy pod przykryciem na niewielkim ogniu, by smaki się połączyły.



- Plastry mięsa układamy na wygrzanym półmisku, na każdym kładziemy porcję duszonego pora i jabłek, polewamy wytworzonym sosem. Gdy trzeba, sos zagęszczamy łyżeczką mąki ziemniaczanej. Najlepiej smakuje z młodymi ziemniakami, obficie posypanymi koperkiem i z dodatkiem zielonej sałaty.

Polędwica z porem i marchewką

Składniki: duża polędwiczka wieprzowa (ok. 50 dag), sól, pieprz, łyżeczka ziół prowansalskich, 2 łyżki oliwy z oliwek, duży por (biała część), duża marchewka, 5 łyżek keczupu, 5 łyżeczek majonezu

- Opatukaną polędwiczkę osuszamy, kroimy w poprzeczne plastry, każdy plaster rozbijamy kantem dłoni, oprószyć solą i pieprzem.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek smażymy mięsne płyty, rumienimy z obu stron, posypujemy roz-tartymi w dłoniach ziołami. Patelnię przykrywamy i trzymamy w ciepłym miejscu.
- Białą część pora dokładnie myjemy, kroimy w talarki. Umytą marchewkę obieramy i ucieramy na tarce z małymi oczkami.
- Żaroodporne naczynie smarujemy tłuszczem, układamy zrumienione mięso. Na każdym plastrze rozsmarowujemy łyżkę keczupu, na to kładziemy plasterki pora, na nim rozsmarowujemy warstwę majonezu i przykrywamy porcją startej marchewki.



- Naczynie przykrywamy, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C, zapiekamy około 15 minut. Podajemy gorące ułożone na liściach sałaty. Potrawa dobrze smakuje z pieczonymi ziemniakami lub frytkami.

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