

Mięsa z aromatem

Umiejętne doprawienie potrawy jest nie lada sztuką. Wymaga praktyki, dobrego wyczucia oraz kierowania się upodobaniami tych, których chcemy uraczyć, a także znajomości pewnych reguł. To wielkie wyzwanie, ale też źródło satysfakcji, gdyż nie każdemu pisane jest osiągnięcie w tym względzie doskonałości.

Do dań z wieprzowiny tradycyjnie stosujemy cebulę, majeranek, pieprz i paprykę. Spróbujmy częściej wykorzystywać szalwię, tymianek, estragon, rozmaryn, cząber, oregano, imbir, goździki oraz inne dodatki – oliwki, pomidory, owoce, miód, sery i wina. Nadadzą one potrawom niepowtarzalny smak, wzbogacą aromat, uatrakcyjnią wygląd, pozwolą też na ograniczenie dodatku soli. Nie powinny jednak nigdy przestać naturalnego smaku mięsa, a jedynie podkreślać go w wyrafinowany sposób.

Żeberka z jabłkami

Składniki: 80 dag chudych, mięsnych żeberek, sól, pieprz, kilka ziaren ziela angielskiego, 6 goździków, majeranek, 2 cebule, 2 duże winne jabłka, 2 łyżki rodzynek, oliwa z oliwek i smalec (pół na pół) do smażenia, 1/2 szklanki bulionu, kieliszek czerwonego, wytrawnego wina

- Rodzinki moczymy w letniej wodzie. Cebule obieramy, płuczemy i kroimy w kostkę. Żeberka płuczemy, osuszamy, kroimy na porcje, w każdą wciskamy goździk, oprószamy przyprawami.
- Na patelni rozgrzewamy smalec, wkładamy żeberka i rumienimy z obu stron, przekładamy do rondla.
- Na tej samej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i podsmażamy pokrojoną cebulę. Gdy się zeszkli, przekładamy do rondla z żeberkami.
- Do pozostałego na patelni tłuszczu wlewamy gorący bulion, dodajemy wino, ziarna ziela angielskiego i całym sosem zalewamy żeberka, dusimy pod przykryciem na małym ogniu.
- Umyte jabłka kroimy w plastry wraz ze skórką, usuwamy gniazda nasienne, posypujemy



majerankiem, podsmażamy na niewielkiej ilości tłuszczu.

- Pod koniec duszenia podsmażone plastry jabłek układamy na porcjach mięsa, dodajemy odsączone rodzinki i całość dusimy do miękkości. Podajemy z naturalnym sosem, ziemniakami puree i gotowanymi warzywami.

Kieszonki schabowe faszerowane serem owczym

Składniki: 4 kotlety schabowe bez kości (po ok. 15 dag każdy), 10 dag owczego sera feta, 5 dag oliwek bez pestek, 2 ząbki czosnku, jajko, płatki kukurydziane do panierowania, oliwa z oliwek do smażenia, sól, pieprz

- Kotlety płuczemy, osuszamy, każdy nacinamy wzdłuż w potowie grubości (nie do końca) tak, aby powstała kieszonka.
- Ser rozgniatamy widelcem, oliwki drobno siekamy, czosnek przeciskamy przez praskę, całość ucieramy na gładką masę.
- Masą serową wypełniamy kieszonki, otwór dociskamy i miejsce łączenia delikatnie rozbijamy tłuczkiem.
- Mięso lekko oprószamy solą i pieprzem, maczamy w rozmąconym jajku, następnie w płatkach kukurydzianych.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, wkładamy mięso i smażymy z obu stron na złoty kolor.



Podajemy bezpośrednio po usmażeniu, ułożone na liściach sałaty, z pieczonymi ziemniakami, z dodatkiem surówek.

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